Como os hobbies melhoram a sua saúde
PÁGINA 40

SURDEZ SÚBITA? Corra para o médico!
PÁGINA 23

PRESO POR UMA PEDRA GIGANTE
PÁGINA 64

FAZ MAL BEIJAR SEU PET? E outros hábitos questionáveis
PÁGINA 74

Chegou a primavera! E com ela, a RINITE ALÉRGICA
PÁGINA 58

ISSN 1516-7038
9 771516 703006 24090
Setembro 2024 • R$ 24,90
selecoes.com.br

Seleções
READER'S DIGEST
Você melhor. O mundo melhor.

Artigos

ILUSTRADO POR KATE TRAYNOR

Editora-executiva Raquel Zampil
Editor de Arte Luiz Fellipe Menezes
Gerente de Assinaturas e Circulação Avulsa
Nicole Ingouville

Gerente de Negócios Rodrigo Alvim
Coordenadora do Serviço ao Cliente Keith Ferreira

Diretor-executivo Luis Henrique Fichman

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (EUA)

Presidente e CEO Bonnie Kintzer

READER'S DIGEST É PUBLICADA EM 17 IDIOMAS AO REDOR DO MUNDO

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

CARTAS PARA O EDITOR

Site www.selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

ASSINATURAS/ATENDIMENTO AO CLIENTE

Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.
Telefone 4004-2124
(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

E-mail atendimento@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

REPRESENTANTE DE PUBLICIDADE

Eggs Soluções em Marketing
Eliana Gervásio
eliana@eggsolutions.com.br

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Instagram e no Site. Todo dia uma surpresa!

Facebook:
Revista Seleções

Instagram:
@revistaselecoes

Site:
selecoes.com.br

LAUREL SMITH

Cabeça boa

COMO GERENTE DO Centro de Idosos de Springville, no estado americano de Utah, a meta de Tori Eaton's era tirar os idosos de casa para se relacionarem entre si. Como os quebra-cabeças eram um atrativo popular, ela decidiu subir o nível e comprou um dos maiores já feitos: um mapa de 60 mil peças chamado "Que mundo maravilhoso". Cinquenta idosos, rindo, conversando e trabalhando juntos, levaram mais de quatro meses para terminar a montagem, mas em janeiro o resultado foi revelado: uma criação de 2,5 m por 9 m que ocupou 16 mesas. "A solidão é terrível para os idosos", disse Tori ao *Washington Post*. "Reunir-se para trabalhar algumas horas num quebra-cabeça faz uma enorme diferença."

Loja à deriva

Uma tempestade violenta arranca do atracadouro uma loja flutuante e a lança ao mar com seus ocupantes

POR *Eric Raskin*

PERTO DAS 6H30 de uma manhã de junho de 2023, uma postagem no Facebook chamou a atenção de Boyd Jordan. A Shell Isle Mercantile, uma loja flutuante que vendia acessórios para a praia – óculos escuros, boias, comida, guarda-sóis – tinha sido arrancada, por uma tempestade, do atracadouro na Ilha Shell, que fica no norte do litoral do Golfo do México, na Flórida, e flutuou uns 5 quilômetros pela baía até Panama City.

Boyd, profissional de reparo de embarcações, ligou para o colega Chris Bourque, dono da loja, e se ofereceu para ir com ele buscar o barracão cor-de-rosa de um só cômodo e rebocá-lo de volta. Boyd pegou emprestada a lancha de um amigo, enquanto Chris tripulava um bote menos potente.

O céu estava claro, e uma leve brisa soprava, quando Boyd, a amiga Tamara Chagnon, Chris e a esposa, Sarah Bourque, chegaram à loja, ainda sobre a doca flutuante, e lançaram a âncora para estabilizá-la. Minutos depois, o celular deles começou a tocar. Estava chegando uma tempestade inesperada. Eles lançaram uma segunda âncora exatamente quando apareceu uma "nuvem insana de tempestade", segundo Boyd. Estavam no meio da manhã, mas, atrás da nuvem, o céu estava escuro como se fosse meia-noite. O vento passou de 15 km/h para 80 km/h em dois minutos. Uma tempestade vinha frontalmente sobre eles.

As âncoras se mostraram inúteis com as lufadas de 140 km/h e as ondas de 2 metros. A Shell Isle Mercantile estava à deriva novamente. As mulheres entraram na loja para se abrigar. Os dois homens continuaram nos barcos, tentando firmar a cabana flutuante com cabos e mais âncoras.

Até que veio uma lufada súbita e

FOTOGRAFADO POR *Erich Martin*

“Acho que só tenho a capacidade de manter a calma”, disse Boyd Jordan sobre o resgate.

destrutiva, e a loja virou de lado com as mulheres lá dentro. O pesado conteúdo da loja – *freezers*, caixas registradoras e uma geladeira de 95 litros cheia de latas de bebida – caiu perigosamente na embarcação virada, e a única saída era uma porta de correr de vidro que, no tumulto, emperrou.

Chris Bourque subiu na parte do forro que tinha sido arrancada e berrou para a esposa e a amiga lá dentro: “Não sei como tirar vocês daí!”

A LOJA SE ENCHIA DE ÁGUA, QUE CHEGAVA À CINTURA DAS MULHERES.

Com o açoite do vento, a chuva desabando e as ondas subindo, Boyd pulou da lancha na água, a alguns metros da loja arrasada. “Ele nem pensou”, recorda Chris. “Só reagiu.”

Boyd subiu na loja e puxou os painéis da porta de correr. Eles nem se mexeram. O interior da loja se enchia de água, que já chegava à cintura das mulheres. Elas pareciam em choque, diz Boyd. “Nunca me esquecerei do rosto delas através do vidro. Era o mais vazio dos olhares.”

Boyd avistou uma tábua solta presa à doca por alguns parafusos. Puxou com força e a arrancou. “Para trás!”, gritou às mulheres.

Ele girou e bateu com a tábua na porta para estilhaçar o vidro externo. Ainda faltava o outro. A loja subia e descia nas ondas, o que dificultava o equilíbrio. *O relógio não para*, pensou ele enquanto o nível da água subia lá dentro. Boyd se endireitou, girou e atingiu a porta outra vez. O vidro rachou, mas não se estilhaçou. Só que, com o mar revolto e a reverberação da porta de correr, Boyd foi jogado de volta na água. O amigo assumiu. Chris pegou a tábua e acabou com a vidraça restante.

Os amigos estenderam as mãos e, com cuidado, puxaram as mulheres pela moldura da porta. Com o vento feroz soprando para terra, não foi muito difícil nadar até a praia antes que a loja acabasse afundando. Boyd, preocupado com a lancha emprestada, pegou carona com alguns pescadores para recuperá-la. Então, deu uma volta pela marina para perguntar a outros marinheiros se precisavam de ajuda.

Foi o tipo de gesto altruísta que Chris esperaria do amigo. “Gosto de dizer que ele me deixou ajudar no final”, diz Chris, “para que não fosse o único herói.”

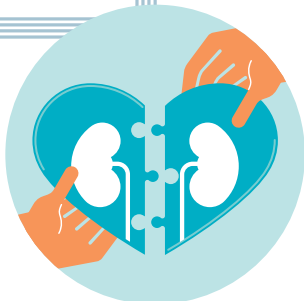
Meta de vida

Ser capaz de recordar com satisfação a vida passada é viver duas vezes.

LORD ACTON

BOM SABER

3 HISTÓRIAS PARA *melhorar seu dia*

SORBETTO/GETTY IMAGES

A trilha dos órgãos

Embora sofresse de insuficiência hepática, Julia Harlin proibiu os filhos adultos de lhe doarem parte do fígado. Ela não queria que passassem pela cirurgia. Mas, quando a mãe piorou enquanto aguardava um doador, a filha Eileen fez os exames sem a mãe saber. Ela poderia doar! A operação, feita em 2022, foi um sucesso. Então, ano passado, os rins de Julia começaram a ter problemas em consequência da doença hepática anterior. Ela estava bem atrás na lista de doadores por causa da idade, e a situação parecia péssima. Mas Eileen novamente se apresentou e se tornou a 14ª pessoa nos Estados Unidos a doar um rim e uma parte do fígado à mesma pessoa em datas diferentes. Assombrada, Julia disse ao *Washington Post*: "Ela nem gosta de tirar sangue para exames e, mesmo assim, se ofereceu."

Pedal no metal

Pregos, parafusos e outros detritos metálicos nas ruas são uma ameaça, pois podem rasgar o pneu de carros, bicicletas e cadeiras de rodas. Depois de sofrer esse tipo de dano em Atlanta, Alex Benigno assumiu a missão de limpar as ruas. Ele pedala pela cidade em sua bicicleta puxando um pequeno trailer com ímãs para tirar do chão os objetos metálicos. Quase todo dia, Alex percorre uns 15 quilômetros e recolhe cerca de 3 quilos de detritos, que costuma doar a um artista local que cria obras com sucata. "Não encontrei ninguém que dissesse que o que faço é péssimo", disse ele à rádio WABE, de Atlanta, "a não ser, talvez, algum dono de borracharia."

Dirigindo Mr. Bill

Bill Moczulewski é cego e não pode dirigir. Assim, para chegar ao emprego de zelador no turno da noite do Walmart de Cabot, no Arkansas, ele caminhava 8 quilômetros para ir e outros tantos para voltar. Tudo mudou dois anos atrás, quando Christy Conrad o viu caminhando e lhe deu uma carona. Depois de conhecer sua história, ela se ofereceu para levá-lo e buscá-lo sempre que pudesse. Para os dias em que não poderia lhe dar carona, ela criou um grupo no Facebook chamado Mr. Bill's Village ("A aldeia do Sr. Bill"), no qual cerca de 1.500 pessoas se apresentaram para levá-lo. Agradecido, Bill disse ao programa *CBS News*: "Há muita gente boa no mundo, em todo lugar."

FLAGRANTES
DA *Vida Real*

"Eles ficam me perguntando: 'Quem é meu garoto? Quem é meu garoto?' Como é que eu vou saber?"

Por que um dos fones, mesmo os dois estando igualmente carregados, gasta mais bateria do que o outro? Será que escuto mais de um ouvido?
—@CATHUNTERESPN

Eu tinha feito *lefse*, uma panqueca de batata norueguesa, e pensei em levar um pouco para o Assisi Heights, um convento e casa de repouso para freiras católicas, onde sou voluntária. Mandei uma mensagem à diretora de atividades usando o reconhecimento de voz e não percebi que, toda vez que eu escrevia *lefse*, o programa escrevia love ("amor").

Eis a mensagem que mandei: "Oi. Eu estava fazendo amor hoje de manhã e achei que seria legal fazer no Assisi Heights com as irmãs. Acho que algumas já fizeram na infância, não é? Seja como for, não sei se a senhora gostaria de algo assim ou se eu deveria falar com outra pessoa."
—CHERYL BAERTLEIN

Posso dizer até que ponto você é rico pela sua dificuldade de encontrar a lata de lixo da cozinha.
—𝕏@KATIEDEAL99

CARTUM DE *Mike Artell*

No time de futebol americano de meu filho no ensino médio, todos usam a mesma bolsa de equipamento. Assim, quando ele trouxe para casa a bolsa errada pela segunda vez, sugeri que amarrasse algo diferente nas alças para distinguir a dele das outras.

Ele revirou os olhos e disse:

– Mãe, cada bolsa tem o númerodo jogador impresso.

—JULIE RUEGEMER

No verão, eu costumava fazer caminhadas à beira do Rio East, em Nova York, de manhã cedinho. Todo dia, eu via um senhor sentado no mesmo banco, fitando pensativo a água. Certa manhã, não me contive e decidi falar com ele.

– Olá – cumprimentei. – Não quero incomodar, mas vejo o senhor aqui todo dia.

– É mesmo? – respondeu ele.

– Fiquei curioso. Por que o senhor se senta sempre neste mesmo banco?

Ele se virou com um profundo suspiro.

– Eu e minha mulher passamos 51 anos nos sentando juntos aqui.

– Ah – comentei, sem graça. – Sinto muito.

– E, por alguma razão estranha, agora ela prefere se sentar lá – disse ele, apontando uma mulher uns 6 metros à esquerda.

—SAMUEL WILLINGER, *no New York Times*

Minha cunhada tem duas filhas, uma do casamento anterior, a outra com o meu irmão. Certo dia, ela levou as meninas, de 1 e 3 anos, a um banquete na igreja. Uma mulher parou as duas e perguntou à mais velha:

– Então essa é sua meia-irmã?

A resposta:

– Ah, não, ela está inteira. Só é pequena.

—CHERI EMPFIELD

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400.
Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 22.

CALOUROS IMATUROS

Chip Leighton, que apresenta a série The Leighton Show no TikTok, pediu aos pais que revelassem as perguntas mais estranhas que seus filhos fizeram depois de sair de casa para estudar. Talvez esses jovens precisem de mais de quatro anos de faculdade.

DRBIMAGES/GETTY IMAGES

- "Qual é o nome verdadeiro da vovó?"
- "Posso usar o banheiro no avião?"
- "Anual é de quanto em quanto tempo?"
- "Moramos acima ou abaixo do nível do mar?"
- "Como é que eu sei quando a água está fervendo?"
- "Costeleta de porco faz parte do frango, não é?"
- "Qual deles faz barulho, o raio ou o trovão?"
- "Temos um endereço de cobrança?"
- "A que horas é o meio-dia?"

POR *Robert Liwanag*

A REVOLUÇÃO DOS VEÍCULOS ELÉTRICOS

MEIO AMBIENTE A Noruega merece o título de "capital mundial dos veículos elétricos". Em 2023, mais de 90% dos carros registrados no país eram elétricos, e o governo norueguês oferece incentivos fiscais generosos para os motoristas que decidirem abandonar de vez os combustíveis fósseis.

Nem sempre foi assim. Na década de 1970, quando esses veículos ainda estavam em desenvolvimento, o país tinha um próspero setor petrolífero. No entanto, o arquiteto Harald Nils Røstvik acreditava que os carros elétricos seriam o futuro. Em 1989, planejou comprar o protótipo de um carro elétrico, cruzar a Noruega nele e descumprir todas as regras de trânsito imagináveis: trafegar pela faixa de ônibus, não pagar pedágio e estacionar ilegalmente.

Røstvik esperava que a proeza provocasse a Noruega a criar os primeiros incentivos a carros elétricos do mundo e chamasse a atenção para suas exigências: estacionamento e carregamento gratuitos e nenhum imposto de importação. "Queríamos forçar o governo e a população a ver as possibilidades em vez das limitações", diz Røstvik, professor de planejamento urbano e regional e especialista em sustentabilidade da Universidade de Stavanger, na Noruega.

OSLO 2022, HARALD N. RØST VIK FILES ARKIVVERKET
BERN 1989, WILLIAM MIKKELSEN/HARALD N. RØST VIK FILES ARKIVVERKET

Harket (*na frente à esquerda*) e Furuholmen (*na frente à direita*), do A-ha, recriaram a foto de 1989 (*detalhe*) com Røstvik (*na frente, ao centro*) e Hauge (*no carro*).

Mas Røstvik temia que o público demorasse a embarcarna ideia. Assim, ele chamou três amigos para fazerem com ele a viagem maluca: o ativista Frederic Hauge e os astros pop Morten Harket e Magne Furuholmen, da banda A-ha, cujo sucesso “Take on Me” tinha estourado nas paradas de sucesso quatro anos antes. Røstvik e Harket se conheceram em 1987 no Sri Lanka quando trabalhavam num projeto ecológico.

Foi preciso quase uma década para a mensagem ser ouvida. No fim da década de 1990, o governo cedeu: as exigências do grupo foram atendidas, e os motoristas de veículos elétricos também tiveram acesso a faixas de ônibus, viagem gratuita nas balsas e isenção de pedágio. Hoje, os quatro são considerados os precursores da revolução dos veículos elétricos na Noruega. “Às vezes, a desobediência social dá certo”, diz Røstvik.

Um centro de artes para refugiados

CULTURA Desde 2016, mais de 250 mil pessoas que fugiam da guerra civil no Sudão do Sul se instalaram em Bidi Bidi, região de 25 mil hectares no noroeste de Uganda. É um dos maiores campos de refugiados do mundo, mas, em vez de inúmeras barracas, Bidi Bidi abriga os pequenos sítios com cabanas de sapê típicas da área. Em breve, o acréscimo de um centro de artes vai aumentar ainda mais a sensação de comunidade.

Os filantropos suíços Nachson e Arieh Mimran alistaram o escritório de arquitetura australiano Hassell e o estúdio de design LocalWorks de Kampala, em Uganda, para criar o Bidi Bidi Music & Arts Centre, um arrojado anfiteatro de aço e tijolos que abrigará um estúdio de gravação, uma sala para aulas de música e uma horta ao ar livre.

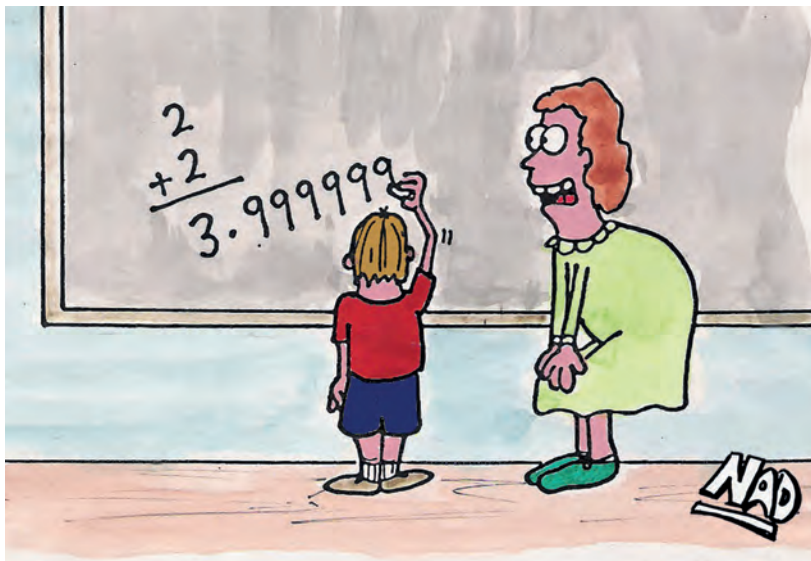
“Nós o consideramos uma ferramenta poderosa para trazer paz e amor à comunidade”, disse Mawa Zacharia Erezenio, morador de Bidi Bidi, à CNN. Enquanto isso, os criadores do centro esperam que ele sirva de modelo para outros assentamentos de refugiados do mundo inteiro.

Atos globais de bondade

COMUNIDADE Precisa de um favor? É só pedir, sugere o resultado de um estudo internacional.

O estudo, encabeçado pelo campus de Los Angeles da Universidade da Califórnia (UCLA) e publicado ano passado na revista *Scientific Reports*, constatou que pessoas do mundo inteiro atendem a pequenos pedidos de ajuda, como dividir comida ou ajudar nas tarefas domésticas, quase 80% das vezes.

De acordo com os pesquisadores do estudo, esse achado indica que ajudar os outros só por ajudar é uma qualidade inerente ao ser humano.

ESSAS CRIANÇAS...

“Você está chegando perto, Joãozinho, muito perto!”

Menino de 6 anos observa um pãozinho com gergelim e diz: “Devíamos plantar essas sementes para colher mais pãezinhos!”
—EVGENIYA POLLOCK

No velório da sogra, meu amigo teve de responder a várias perguntas de seu neto de 8 anos.

– Então minha bisavó era mãe da vovó e tinha 97 anos quando morreu?

– Isso mesmo – respondeu meu amigo.

– E vovó tem 72 anos – continuou o neto – e você, vovô, tem 75.

Meu amigo ficou impressionado com a compreensão do neto sobre idade e parentesco, mas a observação final do menino o deixou bastante espantado e divertido:

– Então você pode ser o próximo!
—KEITH LODGE

CARTUM DE *Mark Godfrey/Cartoonstock.com*

Quando fiz a cama, achei nela um tablete pela metade de manteiga. Perguntei à minha filha se tinha deixado alguma coisa na cama da mamãe, e ela disse: “Não fui eu quem deixou a manteiga lá.”

—@LLCOOOLTWEET *on X*

Meu filho pequeno sempre me lembra de minhas próprias regras. Certa vez, estávamos prontos para sair de casa e percebi que tinha esquecido alguma coisa. Entrei de novo para buscar, e meu pequeno gritou:

– Mãe, sapato dentro de casa não!

Outra vez, me servi de algo para beber enquanto fazia várias coisas ao mesmo tempo e ele me disse:

– Segure com as duas mãos!

—REDDIT.COM

Pedi a meus alunos que desenhassem uma “galinha ninja” como provocação criativa. Um deles não desenhou nada e me disse que a galinha ninja era tão poderosa que ficou invisível.

—BOREDPANDA.COM

Filho de 9 anos: Quantas fatias de pizza posso comer?

Eu: Quantas você quiser.

Filho de 9 anos: Não existe tudo isso no mundo.

—@XPLODINGUNICORN NO X

Meu filho de 8 anos tentou me convencer que sua boca estava suja de açúcar porque ele tropeçou e caiu em cima de uma rosquinha.

—@GENNYPENTLAND *no X*

Quando tinha 4 anos, minha prima mais nova adotou o hábito de levar dinheiro para o jardim de infância para subornar os pais das outras crianças a fim de ir embora com eles no fim do dia. Minha tia teve várias conversas com a professora sobre a menina que entregava um punhado de moedas aos pais e dizia: “Me tire daqui!”

—REDDIT.COM

Abri uma garrafa de água sanitária diante do meu sobrinho. Ele perguntou como é que fiz, porque tinha tentado sem conseguir.

– É porque há uma trava de segurança contra crianças – expliquei.

Ele olhou a garrafa com espanto e perguntou:

– E como ela sabe que sou criança?

—@AZEDI *no X*

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400.
Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 22.

Esse tipo de tempo

Um encontro no provador me fez levar a sério o envelhecimento

POR *Anne Lamott* DO **WASHINGTON POST**

SERÁ QUE O céu está caindo?

Mais ou menos.

Meu marido e eu fomos recentemente ao Egito, onde a temperatura chegou a 45°C, um pouco quente para a princesinha que sou. *Paramédicos, paramédicos!* Saímos do Egito um dia antes do início da guerra em Israel e Gaza. Em casa, meus amigos mais queridos enfrentavam problemas de saúde, loucuras de família, filhos pequenos e grandes com dificuldades.

O jogo da vida é difícil, e muitos jogam lesionados.

Anseio pelo mundo, mas, naturalmente, em geral assisto ao “meu” filme, em que o equilíbrio e a força estão começando a declinar e, na superfície, tudo se transforma em pudim. (Certa manhã, dez anos atrás, meu neto pequeno perguntou: “Vovó, posso tomar banho com você se prometer não rir?” Repito: dez anos de gravidade atrás.)

O que podemos fazer enquanto o elevador da idade, cheio de rangidos, desce lentamente? A principal solução é não procurar novos sintomas no Google tarde da noite. Mas também tento sair todos os dias, idealmente com amigos. Os velhos amigos são meu lastro, mesmo em pensamento; todo aquele amor e lealdade, aquelas lembranças deliciosas, as fofocas.

Quando não conseguir mais andar, ainda me sentarei ao ar livre com eles, fitarei seu rosto e olharei para cima. Essa é a instrução perene: olhe para cima! Isso nos dá liberdade e faz as sombras sumirem às nossas costas.

Recentemente, estava caminhando pelos penhascos acima do Oceano Pacífico com Neshama, uma dessas velhas amigas. Faz 50 anos que nos conhecemos. Ela tem 84 anos e, de vez em quando, se abaixava com certa dificuldade e pegava pequenos itens que enfiava num saquinho de pano pendurado no cinto.

ILUSTRADO POR *Davide Bonazzi*

– O que está fazendo?

– Catando microlixo: tampinhas de garrafas, pedaços de embalagem. Tento ajudar como posso.

Lembrei-lhe uma antiga história nessa linha sobre um pardal e um cavalo. Um grande cavalo de guerra encontra um pardal minúsculo caído de costas, os pés para cima, os olhos fechados com força. O cavalo pergunta o que ele está fazendo.

– Estou ajudando a afastar a escuridão.

O cavalo cai na gargalhada.

– Isso é patético. Quanto você pesa? Trinta gramas?

– Cada um faz o que pode – responde o pardal.

É o que significa a velhice: fazemos o que podemos. Catamos coisas menores e nos mexemos com mais cuidado. Sem querer, nos tornamos personagens do filme *Cocoon*.

Principalmente Neshama. Caramba, ela é velha.

Caminhamos lentamente, vendo o recife lá embaixo, as ondas cheias de espuma se quebrando com o oceano índigo mais além. Muita coisa aconteceu em nossos cinquenta anos juntas; vencemos a corredeira. A morte precoce do marido dela, do filho adulto e, no mês passado, da irmã; a morte do meu pai, da minha mãe e da melhor amiga da vida inteira. Foi nessa última ocasião que minha amizade com Neshama se aprofundou, durante os dois anos em que Pammy estava morrendo, quando parecia mesmo que o céu estava caindo.

Pammy e eu fomos às compras algumas semanas antes de ela morrer. Eu precisava de um vestido novo para ir a um show com um novo namorado. Na época, ela estava de peruca numa cadeira de rodas. Saí do provador com um vestido curto, mais justo do que o normal, e perguntei se deixava meu quadril grande.

Ela me olhou nos olhos com calma. “Annie”, respondeu ela, “você não tem esse tipo de tempo.”

Aquela frase me chocou e me fez cair na real sobre minha vida. Com certa idade, já conhecemos a grande mentira palaciana da cultura: se comprar ou obtiver isso ou aquilo, você será rica e feliz. Nada disso. O amor e o serviço aos outros nos deixam ricas. Minha mãe fez isso com suas amigas mais íntimas quando eu era menina

e levava modestos buquês, bolinhos e biscoitos às camaradas em declínio. Algumas afundavam na demência rabugenta, no alcoolismo e em transtornos aleatórios – uma com uma risada perfurante que, como dizia P. G. Wodehouse, abriria uma ostra a 60 passos de distância. Mas minha mãe estava ao lado dela. Ela me ensinou que servir aos outros me deixa feliz. E isso é o que tento fazer todo dia, além de sair de casa.

O recife lá embaixo era escultural, um baixo-relevo. Neshama ressaltou que a espuma ficava rendada depois de bater no recife e rolar pela areia. "Um pouco como meu cérebro", disse eu. Ela assentiu e cutucou o próprio peito: aqui também.

Passamos por milhares de árvores e retalhos de mato, depois por um grupo de eucaliptos, ao mesmo tempo imensos e delicados. As árvores são altas e retas, primorosamente espaçadas, com tufos engraçados no alto, de folhas que cheiram a menta, terra e terebintina. Vou lhe dizer: o encarregado desse tipo de coisa realmente acertou nos eucaliptos.

Neshama queria pegar o atalho até o lago. Não costumávamos usá-lo. Havia vagens de eucalipto sob os pés, úmidas de orvalho, e caminhamos com cuidado. Ela se curvou com certa dificuldade para pegar um de seus lixinhos e começou a escorregar, mas eu a segurei e rimos. Ficamos fisicamente muito vulneráveis com a idade. Nós nos seguramos muitas vezes, passamos por períodos de trevas e perdas insuperáveis, mas a amizade transforma tudo isso num aparelho de remada para a alma. Conseguimos aguentar, bastando sentir e dar amor e rir de nós mesmas enquanto desmoronamos.

Vimos alguns coelhos e pequenos lagartos exatamente da cor da terra.

Então, fizemos uma curva na floresta densa e chegamos ao lago, a água escura perto da margem, sob os galhos salientes das árvores, esmeralda mais adiante.

Ela planejava nadar, eu não, pois a água é fria demais para mim, e ela tirou toda a roupa bem ali.

– Não fica com vergonha? – perguntei enquanto ela andava até a margem.

– Nem um pouco. Isto aqui é aonde cheguei. É assim que é estar viva agora.

Ela passou o traseiro por cima de um tronco de árvore, como o mais gracioso dragão-de-komodo do mundo, erguendo uma perna, depois outra, e deslizou para dentro d'água.

– Não vá se afogar agora, porque não vou entrar nessa água gelada – gritei, embora nós duas soubéssemos que eu entraria.

Então ela mergulhou até os ombros e deu algumas braçadas, como se vestisse um suéter de água fria. Ela nadou lentamente para fora do pórtico escuro das árvores da margem, virou-se de costas e flutuou algum tempo, com o rosto voltado para o céu.

Minha mãe trabalhou por algum tempo no Ministério da Fazenda. Um dia aparece na seção dela uma senhora simples e faz a seguinte pergunta:

– É aqui que eu tenho que castrar o meu marido?

Minha mãe tomou um grande susto e perguntou:

– Como é?

A senhora explicou então que informaram a ela que havia um lugar no Ministério da Fazenda onde ela devia "castrar" o marido para que ele recebesse um dinheirinho extra por mês.

Por fim, minha mãe entendeu que o que a mulher queria era "cadastrar" o marido.

—ANDRÉ FREITAS, *Brasília (DF)*

"A senha é 9473ixp8j2?73#af2 – o sobrenome de solteira da minha mãe."

Mais de 40 anos depois da estreia do filme no cinema, Harrison Ford ainda não consegue fugir da música-tema de *Indiana Jones*. Como disse à revista *Variety*, ele mencionou a John Williams, o compositor, que sua música "me segue aonde eu vá, literalmente. Há pouco tempo fiz uma colonoscopia, e tocaram a música nos alto-falantes da sala do procedimento".

Meu colega disse que vai trabalhar com consultoria porque gosta de dar opiniões, mas não gosta de fazer nada.

—@JENNSUN

Muitos foram ao Reddit contar qual foi o momento em que se sentiram ou se sentem velhos no trabalho:

✦ "Um estagiário se referiu à década de 1990 como 'o fim do século passado.'"

✦ "Os rapazes estavam reclamando que é esquisito conhecer

CARTUM DE *Jake Goldwasser*

mulheres no Tinder. Perguntei se alguma vez tiveram de ligar para uma garota e o pai dela atendeu o telefone. Ficaram horrorizados."

✦ "Não entenderam nada quando eu disse que íamos nos reencontrar 'na mesma bat-hora, no mesmo bat-canal.'"

✦ "Deixei um bilhete para o novo contratado ligar para o setor de TI, e ele não sabia ler letra de mão. O rapaz me perguntou em que língua escrevi o bilhete."

✦ "Quando não consigo decifrar o que dizem os colegas mais jovens. Tenho de procurar na internet."

Ouvido numa loja:
Cliente: Posso fazer uma pergunta burra?
Mulher: Melhor que muita gente que conheço.

—SHARON NERY

Uma menina de 8 anos gostou tanto do Museu Americano de Arte Visionária (AVAM), em Baltimore, que se sentou no chão, se recusou a ir embora e declarou:

– Vou morar aqui.

Os avós perguntaram:

– E onde você vai dormir? O que vai comer?

A menina tinha todas as respostas: a loja do museu tinha petiscos, ela podia tomar banho na pia do banheiro e havia um bebedouro no porão.

—REBECCA HOFFBERGER, *fundadora do AVAM (de* Footnotes from the Most Fascinating Museums, de Bob Eckstein, *Chronicle Books)*

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400.
Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na *página 22.*

O QUE EXATAMENTE ELES ESTÃO VENDENDO?

Você consegue adivinhar o que estes anúncios e cartazes estão tentando dizer? Nós, não.

✦ Cartaz na vitrine da loja: "Fechado por circuncisões pessoais. Desculpem o incômodo."

✦ À venda no Facebook: "Antiga cadeira rena centrista."

✦ Cartaz na porta da loja: "Fechado temporariamente. Desculpem a incontinência."

✦ Diante do consultório do dentista: "Fazemos nosso negócio em sua boca."

✦ Anúncio na internet: "Vendo uma cômoda maciça de monogamia em boas condições..."

✦ Placa numa vitrine: "Devido a razões sanitárias, não podemos e não aceitaremos dinheiro saído do sutiã.

—BOREDPANDA.COM

ARTYUSTUDIO/GETTY IMAGES

VOCÊ EM SELEÇÕES

Quem trabalha diretamente com o público sabe que às vezes vai ter dificuldade para entender alguma solicitação. É o que comprova, de forma cômica, a história enviada pelo leitor **André Freitas***, de Brasília (DF). Divirta-se com esse e outros relatos em* Ossos do ofício*, na página 20. E envie você também histórias engraçadas que aconteceram com você ou com algum conhecido!*

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

As regras

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto de Seleções do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange: originalidade e extensão da contribuição.

Como enviar sua contribuição

- **E-MAIL** selecoes@selecoes.com.br
- **SITE** selecoes.com.br
- **CORREIO** Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

Ouve só

Perder a audição de uma hora para a outra, mesmo que não haja dor, é sempre urgente

POR *Charlotte Hilton Andersen*

– VOCÊ PERDEU CERCA de 60% da audição do ouvido direito, e é permanente.

– O quê?! – Fiquei encarando o audiologista.

Ele repetiu, dessa vez em voz mais alta. Achou que eu não conseguia ouvi-lo, o que deve fazer sentido, pois todo o trabalho dele é avaliar problemas de audição. Mas eu tinha ouvido. Só estava em choque. Era relativamente jovem – 45 anos – e saudável. Sou instrutora de educação física. Casada, mãe de cinco filhos. Como isso aconteceu? Como vou levar minha vida com um ouvido só? Caí em prantos.

ILUSTRADO POR *Kate Traynor*

Perda repentina da audição

Pouco antes do Dia de Ação de Graças de 2023, tive algo que parecia um resfriado. Sem febre, sem dor, sem tosse; só um pouco de congestão, que dava a impressão de que meu ouvido direito estava embaixo d'água. Achei que, provavelmente, era só uma sinusite e pedia que "falassem com meu ouvido bom". Imaginei que isso acabaria se resolvendo sozinho.

Não se resolveu. Um mês se passou, dois, e eu ainda não escutava bem, mas, por causa da agitação das festas de fim de ano, não fui ao médico. Só no fim de janeiro, quando outra razão me levou ao otorrinolaringologista, me lembrei de mencionar o problema. Assim que falei, o médico me olhou alarmado e me disse que fizesse um exame de audição no dia seguinte.

Essa reação não surpreende, diz a otoneurologista Courtney Voelker, otorrinolaringologista especializada em audição do Instituto Pacific de Neurociência de Santa Monica, na Califórnia. "Em qualquer tipo de perda auditiva súbita, o tempo é curtíssimo e essencial", diz ela. "Idealmente, é preciso ir ao médico dentro de, no máximo, uma semana. Quando descoberta cedo, a surdez súbita é muito tratável. Depois, a probabilidade de tratamento diminui rapidamente."

Esperei três meses. Era tarde demais.

Depois de uma série de esteroides em dose alta e muitos exames, inclusive uma ressonância para eliminar a possibilidade de tumor no cérebro, recebi o diagnóstico de perda auditiva súbita sensório-neural idiopática. É o jargão médico para "perdi a audição de repente sem razão aparente". Em semanas, eu era a orgulhosa proprietária de um brilhante aparelho auditivo novo, e minha vida mudou para sempre.

O que é a surdez súbita?

A surdez súbita é definida como uma mudança da audição que afeta três ou mais frequências e acontece em 72 horas ou menos, diz Nicole Raia, audiologista clínica sênior do Hospital Universitário de Newark, em New Jersey. Os sintomas podem ser sutis: além da perda auditiva, é possível ter tinido no ouvido, vertigem grave ou sensação de ouvido entupido, mas não é raro que não haja sintomas, diz ela, que acrescenta que em geral não há dor.

Talvez nunca saibamos o que originou minha surdez, mas a causa mais provável é uma infecção viral no ouvido interno que prejudicou a cóclea, parte do ouvido responsável por traduzir as vibrações sonoras do ambiente em informações para o cérebro.

Há outras causas da surdez súbita, que se divide em dois tipos: condutiva e sensório-neural. A condutiva é causada por cera ou outra obstrução no canal auditivo, rompimento do tímpano ("Não enfie cotonete na orelha!", recomenda a Dra. Courtney) ou infecção do ouvido médio. Em geral, essas causas são simples de diagnosticar e tratar, e raramente a perda auditiva é permanente, explica a Dra. Courtney.

Por outro lado, a perda auditiva sensório-neural geralmente é provocada por uma infecção viral no ouvido interno. Com menos frequência, a causa é uma infecção bacteriana ou um tumor benigno no nervo auditivo. Esses são tratáveis quando diagnosticados cedo.

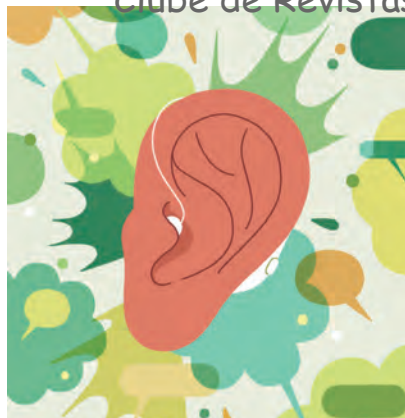
E se de repente você não ouvir mais?

Procure o médico imediatamente. A Dra. Nicole recomenda começar com o clínico geral ou o médico do pronto-socorro, porque eles podem eliminar ou tratar coisas como excesso de cera. Se você continuar com problemas auditivos, peça o encaminhamento ao otorrinolaringologista para um exame e ao audiologista para a avaliação auditiva. Em caso de surdez súbita sensório-neural idiopática, é importante obter e usar o aparelho auditivo.

"A surdez é o fator nº 1 do declínio cognitivo, que é reversível com aparelho auditivo ou implante coclear", diz a Dra. Courtney.

O problema é mais comum do que a maioria pensa e afeta 1 a 6 de cada 5 mil pessoas, de acordo com o Instituto Nacional de Surdez e outros Transtornos da Comunicação dos EUA. Mas pouquíssimas pessoas ouviram falar dele ou conhecem os sinais de alerta.

"Nem todos os médicos reconhecem a gravidade da surdez súbita", diz a Dra. Courtney, "e você precisa insistir em ser examinado rapidamente."

"Parece pouca coisa, mas não é", diz a Dra. Nicole. "Sempre pergunto às pessoas: se perdesse a visão de

repente, você ignoraria? Não! Portanto, considere a audição tão importante quanto a visão, porque é mesmo."

O dom da audição

Um mês depois do diagnóstico, fui provar o novo aparelho auditivo. Estava nervosa, mas no segundo em que o audiologista o ligou, foi simplesmente mágico. Eu não tinha percebido o que estava perdendo com a audição comprometida até o momento em que ela me foi devolvida. Caí em prantos outra vez – agora, de felicidade. Não era o que eu escolheria, mas sou muito grata por toda a tecnologia e os profissionais de saúde que me devolveram a audição.

Ah, meu aparelho auditivo também funciona como AirPod – ou mais! Além de ouvir música, telefonar e ditar textos, a qualidade é melhor do que a dos fones comuns e ele é muito mais confortável. (Além disso, às vezes me confundem com um agente secreto!)

Notícias DO
MUNDO DA MEDICINA
POR *Beth Weinhouse*

HORA DE COMPRAR CORTINAS BLECAUTE

Um estudo chinês publicado na revista *Stroke* constatou que o nível de luz artificial no local onde as pessoas moram aumenta o risco de acidente vascular cerebral (AVC). O estudo acompanhou quase 30 mil adultos, nenhum deles diagnosticado com doença cardiovascular. Em seis anos, quem morava em locais com mais luz artificial noturna ao ar livre apresentou um risco 43% maior de desenvolver doenças cerebrovasculares, como o AVC. É provável que esse aumento se deva ao efeito da luz sobre o sono. Os pesquisadores explicam que, hoje, cerca de 80% da população do mundo mora em ambiente com poluição luminosa. "O ideal é dormir sem luz", diz Raj Dasgupta, da Academia Americana de Medicina do Sono.

Dez mil passos?

Qual é o número ideal de passos por dia para ter ótima saúde? Embora os estudos recentes tenham resultado diferente, todos mostram os benefícios do movimento:

✦ **Menos de 10 mil:** Num estudo publicado na revista *Journal of the American College of Cardiology*, os cientistas analisaram dados de uma dúzia de estudos com um total de mais de 110 mil pessoas. Foi constatado que, embora em geral quanto mais passos, melhor, dar uns 7 mil por dia ajuda a proteger o coração, e 8 mil reduzem o risco de morte prematura por qualquer causa.

E os pesquisadores da Universidade de Buffalo (com cientistas de outras universidades) acompanharam quase 6 mil americanas de 60 anos a mais de 90. As mulheres que deram apenas 3.600 passos por dia, num ritmo médio, reduziram em 26% o risco de insuficiência cardíaca.

✦ **Mais de 10 mil:** Se sua maior preocupação é o peso, você terá de andar mais, principalmente se tem risco genético de obesidade. Num estudo que envolveu mais de 3 mil adultos, os pesquisadores da Universidade Vanderbilt constataram que quem deu

THE VOORHES

Pesquisa de Meaghan Cameron e Patricia Varacallo

pelo menos 11 mil passos por dia teve mais probabilidade de manter o peso.

Acordar com energia

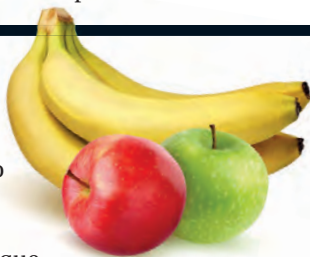
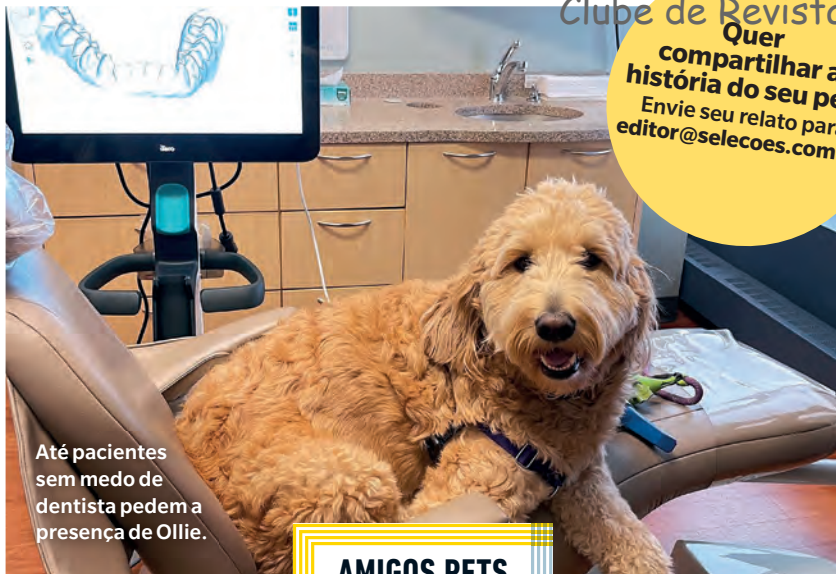
De acordo com um estudo publicado na revista *Neurourology and Urodynamics*, quem assiste à TV ou a vídeos por cinco ou mais horas por dia tem probabilidade significativamente maior de apresentar noctúria, nome médico da necessidade de urinar com frequência à noite. Esse problema, que afeta cerca de 50 milhões de pessoas nos Estados Unidos, prejudica o sono e aumenta o risco de hipertensão e doença cardiovascular. Embora não se conheça a conexão exata, os pesquisadores sugerem que longos períodos de tela aumentam a probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2, fator de risco da noctúria. Além disso, beber alguma coisa nos períodos diante da tela dá ao corpo mais fluidos para serem eliminados depois.

Abrace a saúde

Você sabe como é gostoso abraçar. Ou receber uma massagem. Mas um tapinha rápido nas costas pode ser igualmente benéfico para a saúde. O corpo reage ao toque liberando o hormônio ocitocina, que traz a sensação de bem-estar.

Um estudo holandês recente constatou que quanto maior a frequência em que alguém é tocado, maior o efeito positivo sobre a saúde física e mental. Isso significa que abraços rápidos e frequentes podem ter ainda mais impacto sobre o bem-estar que uma hora de massagem. Os cientistas também viram que o toque não humano, como o de um cobertor pesado (animais de estimação não foram incluídos no estudo), melhora o bem-estar físico, mas não tanto os problemas de saúde mental como ansiedade e depressão.

Melhores frutas para a pressão

Maçã e banana ajudam quem tem hipertensão a baixar o risco de morte. Num estudo publicado na revista *Frontiers in Nutrition,* os pesquisadores analisaram dados de pessoas com pressão alta, obtidos durante muitos anos, e verificaram que quem comia maçã ou banana três a seis vezes por semana tinha uma redução de 40% do risco de morte por qualquer causa. Os pesquisadores não sabem por quê, embora observem que a banana é rica em potássio, que sabidamente ajuda a baixar a pressão. É interessante que pera, uva e abacaxi não têm o mesmo efeito.

MASKARAD/GETTY IMAGES

Até pacientes sem medo de dentista pedem a presença de Ollie.

AMIGOS PETS

Ollie, o ajudante de dentista

ST. PAUL, MINNESOTA

MEU MARIDO JERRY tinha hora no consultório dentário onde trabalho. Ele apareceu com Ollie, nosso *goldendoodle* inglês de 4 anos. A dentista não se incomodou; o cachorro dela costuma dormir na recepção.

Em geral, Jerry tem medo de dentista; enquanto ele estava deitado na cadeira, Ollie pulou em seu colo e adormeceu. As brocas e luzes não incomodaram Ollie, e parece que ele transmitiu essa sensação a meu marido.

Eu quis saber se Ollie causaria o mesmo efeito em outras pessoas. A dentista me deixou levá-lo para ver se acalmava os pacientes mais nervosos.

Deu certo. Assim que deitamos a cadeira, Ollie se instala entre as pernas do paciente, que acaricia sua cabeça e brinca com as orelhas. A maioria diz que é como usar um cobertor quentinho e pesado. Alguns que precisam de óxido nitroso para relaxar viram que Ollie também ajudava.

Eu o levo ao consultório três vezes por mês para dar apoio aos pacientes que precisam. A julgar pelo modo como ele corre para a porta quando saio para trabalhar, acho que ele acredita que deveria ir todos os dias.

—*Enviado por* APRIL KLINE

APRIL KLINE

Escolha o *gumbo*

Esse guisado típico do estado americano da Louisiana é uma deliciosa "comfort food"

POR *Emily Tyra*

SEM DÚVIDA, O *gumbo*, prato mais clássico de Nova Orleans, é um guisado de frango, linguiça ou frutos do mar cheio de orgulho regional e nostalgia familiar. Também é a interseção complexa de três culturas: africana ocidental, nativa americana e europeia. A palavra *gumbo* vem do banto *ki ngombo*, da África Ocidental, que significa "quiabo", ingrediente clássico do *gumbo* que cria a textura reconfortante e dá um toque verde e profundo. Os índios *choctaw*

FOTOS: © EMIKO FRANZEN/TMB STUDIO

introduziram o *gumbo filé* (folhas moídas de sassafrás, que você pode comprar pela internet), usado originalmente para dar corpo ao caldo e, hoje, como condimento à mesa. A contribuição francesa é o *roux* – uma mistura de gordura tostada e farinha que engrossa e dá sabor ao prato.

O *gumbo* começa com o *roux*, preparado lentamente (às vezes por mais de uma hora) e que dá ao prato um adorável sabor amendoado. Na panela também vai a "santíssima trindade" da Louisiana: aipo, cebola e pimentão verde, mais alho, salsa, tomilho, folhas de louro, pimenta-caiena, caldo e carnes, que podem ser frango, linguiça *andouille*, camarão e outros frutos do mar.

Os vegetarianos não ficam de fora: há uma versão cheia de verduras chamada *gumbo z'herbes*, que a falecida *chef* Leah Chase, de Nova Orleans, e sua família tornaram famosa no lendário restaurante Dooky Chase. Como explicou a revista *Southern Living*, "todo ano, na Quinta-feira Santa, ela preparava quase 400 litros de *gumbo z'herbes* feito com nove tipos de verdura. Toda a Nova Orleans, qualquer que fosse a religião ou a cor da pele, corria em massa para sua panela de *gumbo*".

Na culinária *creole* e *cajun* da Louisiana, os pratos fumegantes de *gumbo* se sentem igualmente à vontade nas festas de Natal e no refeitório da escola. Como diz Megan Braden-Perry, natural de Nova Orleans e redatora da revista *Bon Appétit*, "o *gumbo* ideal de praticamente todos os chefs é o que foi provado na infância". Para ela, "é o *gumbo* da minha mãe e o *gumbo* que a Sra. Fields fazia no refeitório da escola fundamental McDonogh 39", onde as merendeiras enchiam copos de guisado para acompanhar o queijo quente.

Há um curinga no *gumbo*: o tomate. É "um elemento que provoca debate", diz Kysha Harris, autora da receita do *Gumbo Creole* Autêntico da Louisiana que Vovó Costumava Fazer do restaurante The Spruce Eats. Ela e sua avó são a favor.

SEJA COMO FOR, "o *gumbo* é um projeto", diz Lisa Cericola, subeditora da *Southern Living*. "Não dá para apressar o preparo. O melhor *gumbo* leva quase o dia todo para ficar pronto, desde o preparo dos ingredientes à cocção do *roux* até deixar tudo ferver bem devagar em fogo baixinho."

Tradicionalmente, o *gumbo* é servido sobre uma ilha de arroz no meio do prato. Mas é possível substituir o arroz por salada de batata, diz o jornal *Advocate*, de Baton Rouge. Numa pesquisa com moradores da Louisiana considerada não científica pelo jornal, 37% disseram que gostam do gumbo tanto com arroz quanto com salada de batata, e 12% preferem apenas a batata.

As preferências não importam: finalize o prato com cebolinha cortada finíssima e filé em pó, se gostar. Acrescente algumas gotas de molho de pimenta e pronto: mergulhe na profundeza sedutora e reconfortante desse prato.

HUMOR

1 + 1 = MAIS (ou MENOS)

Ela é fera na matemática e incentiva todo mundo a brincar com números

POR *Eugenia Cheng*

DO LIVRO *IS MATH REAL?*

Por que um mais um é igual a dois?

Uma resposta possível seria: “Porque é!” Essa, na verdade, é uma variação de “Porque estou mandando!”, resposta que frustra as crianças há gerações.

Está certo se desapontar com essa ideia. A matemática parece um mundo de regras a que temos simplesmente de obedecer, o que a torna rígida e chata. No entanto, de certo modo meu amor pela matemática é promovido pelo amor a quebrar regras ou, pelo menos, forçá-las. Esses dois impulsos têm um papel importante no avanço da compreensão humana e, especificamente, da compreensão matemática.

Assim, em vez de pensar em por que um mais um é dois, vamos avançar um pouco mais e questionar se isso é sempre verdade.

Às vezes, um mais um pode ser mais do que dois. Se você tiver dinheiro suficiente para comprar uma xícara de café e seu amigo tiver o suficiente para comprar mais uma, juntos talvez vocês tenham o suficiente para comprar três. Afinal, mesmo que tenha 1,5 ou mesmo 1,9 vez a quantia necessária para uma xícara de café, você só poderá comprar uma xícara.

Um mais um também pode ser igual a mais do que dois por causa da reprodução. Digamos que você junte um coelho mais um coelho. É possível que acabe com um monte de coelhos.

ILUSTRADO POR *Chanelle Nibbelink*

Outras vezes, é porque as coisas que você está somando são mais complicadas: se um par de jogadores de tênis jogar com outro par a tarde toda, haverá mais do que dois pares de jogadores de tênis, porque eles podem jogar entre si em várias combinações. Com o primeiro par formado por A e B e o segundo, por C e D, teremos no total os seguintes pares: AB, AC, AD, BC, BD, CD. Assim, um par de jogadores de tênis mais outro par dá seis pares.

Às vezes, um mais um é apenas um: se você puser uma pilha de areia em cima de outra pilha de areia, só terá uma pilha de areia. Ou, como ressaltou um aluno meu, se você misturar uma cor com outra cor, terá uma cor. Ou, como vi num meme engraçado, se puser uma lasanha em cima de outra lasanha, você continuará com uma lasanha (só que mais alta).

E, em algumas situações, um mais um na verdade é zero. Em inglês, quando se diz “I’m not *not* hungry”(Eu não *não* estou com fome), isso significa “estou com fome”. Algumas crianças acham engraçado dizer “I’m not not not not not not not not not not not hungry!”, e caem na risada, porque sabem que ninguém conseguiu acompanhar quantas vezes disseram “não”. A questão aqui é que, ao contrário do português, onde a dupla negativa se reforça, em inglês um “not”(não) mais outro “not” é o mesmo que zero “nots”.

Agora, talvez você pense que um mais um não é igual a outra coisa, porque,

nessas situações, não temos uma soma de verdade nem números reais. Fique à vontade para pensar assim, mas não é isso que faz a matemática.

A matemática diz: vamos descobrir o contexto em que um mais um realmente é igual a dois e os contextos em que não é. Ao fazer isso, entenderemos algo sobre o mundo com mais profundidade do que antes.

Na realidade, a matemática não é sobre encontrar a resposta certa; é sobre criar boas justificativas. Isso é implementado nas escolas quando as crianças precisam aprender "estratégias" diferentes para fazer a mesma coisa, e costumo ouvir pais reclamando que é inútil, porque, se os filhos conseguem fazer algo de um jeito, por que precisam conhecer todos os outros jeitos?

Mas ter maneiras diferentes de pensar sobre uma coisa traz uma compreensão mais profunda dessa coisa e nos dá mais maneiras de verificar se o que estamos fazendo é seguro.

Imagine que vamos projetar um trepa-trepa para as crianças. É bom testá-lo de todas as maneiras possíveis para ter certeza de que é seguro. Não o testaríamos apenas brincando de maneira sensata; pularíamos em cima dele, nos balançaríamos nele, esbarraríamos nele e tentaríamos arrancá-lo do chão em vez de simplesmente confiar que o construímos direito. A solidez da matemática vem de não querer confiar nas coisas, mas querer pular, balançar e saber se a estrutura vai aguentar. Uma das razões para a estrutura ser tão forte é exatamente porque a questionamos de maneira tão profunda.

Espero que comecemos a ver a matemática como um lugar para fazer perguntas e explorar respostas em vez de um lugar onde as respostas são fixas e deveríamos conhecê-las. E que demos mais ênfase aos que são curiosos e seguem sua curiosidade numa jornada que pode ser lenta, sem um destino claro, uma caminhada silenciosa pelo campo em vez de uma corrida até a chegada. ◈

Em nome das avós

Como os americanos chamam suas avós ou *grandmothers*? *Grandma* é o apelido mais comum no país. *Nana* é o segundo mais popular, muito presente na Nova Inglaterra e no Meio-Oeste, seguido pelo empate do trio *Grammy*, *Granny* e *Gran*. Embora formal, *Grandmother* é popular nos estados do Havaí, Idaho, Vermont e Virgínia. Está empatado com *Mamaw* e *Abuela* ("avó" em espanhol), que ganha no Arizona, na Califórnia, na Flórida e no Texas.

PREPLY.COM

O que há no cubo de Rubik

POR *Todd Coopee*

1 NESTE ANO, o cubo de Rubik faz 50 anos. Mais de 450 milhões de unidades foram vendidas desde sua invenção em 1974, o que faz dele um dos brinquedos de maior sucesso da história, à frente até do Slinky, o cachorro de mola. Nos EUA, o cubo de Rubik foi o Brinquedo do Ano em 1980 e entrou para o Hall da Fama dos Brinquedos em 2014.

2 O "RUBIK" DO cubo é o professor húngaro de arquitetura Erno Rubik, que criou esse quebra-cabeça mecânico para ensinar aos alunos conceitos de movimento tridimensional. Ele passou cerca de um mês tentando desembaralhar o primeiro protótipo, ainda sem saber se seria possível. Ele o chamou de Cubo Mágico. Quando o objeto ficou popular no campus, Rubik decidiu registrar a patente.

ILUSTRADO POR *Serge Bloch*

3 APESAR DO ENORME SUCESSO do cubo, Rubik continuou sua carreira acadêmica. Em 1983, ele abriu o Rubik Studio, onde projetava móveis e outros quebra-cabeças mecânicos. Em 2009, 35 anos depois da criação do cubo, ele lançou outro quebra-cabeça geométrico, agora esférico, chamado Rubik's 360.

4 OS PRIMEIROS CUBOS de Rubik foram vendidos por 1,99 dólar. Hoje, eles custam cerca de 10 dólares. Mas um cubo especialíssimo vale muito mais: 2,5 milhões de dólares. O Masterpiece Cube, projetado pela Diamond Cutters International, foi criado em 1995 e é feito de ouro, brilhantes e outras pedras preciosas, como rubis, esmeraldas e safiras – e, sim, ele pode ser resolvido.

5 QUANDO O CUBO foi lançado nos Estados Unidos, logo surgiram livros sobre sua solução. Em 1981, *You Can Do the Cube* (Você pode resolver o cubo), escrito por Patrick Bossert, de 13 anos, vendeu rapidamente mais de 750 mil exemplares, o que fez dele o escritor mais jovem a chegar à lista de mais vendidos do *New York Times*.

6 UM CUBO DE Rubik padrão mede 5,7 cm de lado, mas o fabricante Super Impulse, do estado americano da Pensilvânia, vende um que tem menos de 2 centímetros de lado, do tamanho de um dado comum. Na outra ponta do espectro, o Knowledge Park de Dubai abriga a maior versão do mundo, que mede 3 metros de lado e pesa mais de 300 quilos.

7 HÁ MAIS DE 43 quintilhões de configurações possíveis do cubo clássico 3×3: 43 seguido por 18 zeros! Portanto, talvez você se surpreenda ao saber que qualquer cubo de Rubik pode ser resolvido com 20 movimentos ou menos. Esse cálculo resulta da pesquisa matemática do chamado Número de Deus: o número mínimo de giros necessário para resolver um caso específico. Um banco de computadores do Google levou um total de 35 anos de serviço dedicado para calcular a resposta: 20.

8 PARA ALGUNS, só resolver o cubo de Rubik não basta. Os *speedcubers* disputam quem resolve mais rápido. Mais de 200 mil pessoas participaram de competições sancionadas pela World Cubing Association, o órgão organizador que estabelece as regras e registra os recordes oficiais. Nessas corridas, os solucionadores enfrentam várias restrições, como só usar uma das mãos e até competir vendados.

9 O PRIMEIRO CAMPEONATO mundial do cubo aconteceu em Budapeste, cidade natal de Rubik, em 1982. O menor tempo

de solução foi de 22,95 segundos, do americano-vietnamita Minh Thai. Desde então, o recorde foi quebrado muitas vezes. A mais recente foi em 2023, por Max Park, que resolveu o cubo em apenas 3,13 segundos! Park aparece no documentário *The Speed Cubers*, de 2020, da Netflix.

10 VOCÊ JÁ OUVIU falar de cotovelo de tenista e ouvido de nadador, mas que tal o "pulso de Rubik"? Passar horas resolvendo obsessivamente o cubo de Rubik causa lesões em alguns solucionadores. Outro problema, o "polegar de cubista", é um tipo de tendinite. Na década de 1980, surgiram grupos de apoio para ajudar a controlar o vício de cubistas anônimos.

11 ÍCONE DA CULTURA pop, o cubo de Rubik apareceu em filmes e programas de TV, como *Homem-Aranha no Aranhaverso* e *The Big Bang Theory*. Também está na coleção permanente do Museu de Arte Moderna de Nova York e foi tema de inúmeras exposições. Um exemplo é *Beyond Rubik's Cube*, uma exposição itinerante que estreou em 2014, no quadragésimo aniversário do brinquedo, e ficou sete anos viajando pelo mundo.

12 QUALQUER UM PODE tentar resolver o cubo, até as pessoas com problemas de visão. Há adesivos personalizados para tornar as cores da paleta-padrão (vermelho, amarelo, azul, laranja, verde e branco) mais fáceis de identificar. E algumas versões especiais têm símbolos em relevo para que cegos possam experimentar.

13 AGORA COM 80 anos, Erno Rubik continua apaixonado por seu cubo, tanto como quebra-cabeça recreativo quanto como ferramenta educacional. Em 2008, um programa chamado You Can Do the Cube levou o cubo de Rubik às salas de aula dos EUA e consolidou seu *status* de brinquedo educativo. A próxima etapa, a Academia de Rubik, planeja usar o cubo para ensinar conceitos como raciocínio especial e perseverança.

Como pode o peixe vivo viver fora da água fria?

Mais de 100 mil salmões caíram de um caminhão que os transportava de uma fazenda de criação a outra em Elgin, no estado americano de Oregon, em abril passado. Tiveram sorte: quando o caminhão virou e o tanque gigantesco se rompeu, quase todos os salmões surfaram a onda até o Riacho Lookingglass, que leva à fazenda para onde estavam indo.

GOOD NEWS NETWORK

ENTRE ASPAS

Não há chegada. Só a jornada.
—**Jalen Hurts,** JOGADOR DE FUTEBOL AMERICANO, NA REVISTA *TIME*

Para ser um bom líder, é preciso cuidar.
—**Ava DuVernay,** CINEASTA, NO JORNAL *THE GUARDIAN*

Querer algo com fervor suficiente é querer além da possibilidade de ter o bastante.
—**Becca Rothfeld,** ESCRITORA, NO LIVRO *ALL THINGS ARE TOO SMALL*

Não queremos ser um monte de caras durões. Preferimos um coração maior a músculos maiores.
—**Billie Joe Armstrong,** MÚSICO, NA REVISTA *ESQUIRE*

Não vejo os aniversários como um ano perdido de juventude, mas como um novo estágio de oportunidade.
—**Lyn Slater,** ÍCONE DA MODA, NO LIVRO *HOW TO BE OLD: LESSONS IN LIVING BOLDLY FROM THE ACCIDENTAL ICON*

RYAN KANG/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES (HURTS). GILBERT FLORES/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES (ARMSTRONG). KAYLA OADDAMS/STRINGER/GETTY IMAGES (DUVERNAY)

Como os hobbies n

FOTOGRAFADO POR *Emiko Franzen*

os ajudam

POR *Charlotte Hilton Andersen*

Os passatempos não são perda de tempo e fazem bem ao corpo, ao cérebro e ao espírito

Cantar uma balada no palco de um festival chinês local é uma

lembrança importante para Kien Vuu. Com apenas 6 anos, ele era o integrante mais jovem do grupo musical da família – e um dos principais cantores. Embora fosse jovem demais para entender as palavras que cantava – "Part of the Game", música da década de 1970 de "dor de cotovelo" do grupo pop The Wynners, de Hong Kong –, ele entendia que adorava música, principalmente junto da família.

Vuu acabou não se tornando cantor profissional quando cresceu. Ele preferiu a Medicina e se tornou o Dr. Kien Vuu, médico de longevidade e professor assistente de Ciências da Saúde do campus de Los Angeles da Universidade da Califórnia. Mas nunca perdeu o amor pelo canto e faz sessões regulares de caraoquê com os próprios filhos.

"Cantar com os outros sempre foi um de meus hobbies favoritos. Na verdade, ainda me lembro da letra inteira daquela antiga canção", diz ele. "O caraoquê é uma das coisas que mais me animam e me dão alegria."

Essas coisas são importantíssimas, e falamos em termos de saúde. Basta perguntar ao Dr. Vuu. "Em meu trabalho como médico e pesquisador, me convenci de que ter hobbies é essencial para viver e envelhecer bem", diz ele.

Sanam Hafeez, neuropsicóloga da Universidade de Colúmbia, em Nova York, concorda. "Sinto intensamente a importância de ter hobbies", diz. Os dela são a prática de Pilates e o estudo de italiano. "O benefício é imenso, em termos físicos e cognitivos."

O Dr. Vuu lista os benefícios que obtém ao cantar: além de melhorar o humor, cantar o ajuda a se sentir mais ligado à família e à herança chinesa, melhora a memória e a saúde mental, reduz o estresse e até lhe permite um pouco de exercício aeróbico.

"Sou muito ativo quando canto! Isso aumenta meu ritmo cardíaco... e, provavelmente, envergonho meus filhos", completa ele, rindo.

Com um pequeno investimento, ganha-se muito. E o melhor é que todos

MICROSTOCKHUB/GETTY IMAGES. PÁGINA AO LADO: TMB STUDIO

esses grandes benefícios para a saúde física e mental vêm de uma atividade que "anima", como explica o Dr. Vuu.

O bem que os hobbies fazem à saúde está à disposição de todos, afirma o Dr. Scott Kaiser, diretor de saúde cognitiva geriátrica do Centro de Saúde Cerebral Pacific, do Instituto Pacific de Neurociência de Santa Monica, na Califórnia. O Dr. Kaiser ama viajar, mas não importa se você prefere caminhar, dançar, resolver sudoku, pintar com aquarela ou tocar piano; saiba que os hobbies, além de trazer felicidade, também nos dão saúde.

Benefícios para o corpo

Um mito generalizado e prejudicial é que se dedicar aos hobbies é autoindulgente e até perda de tempo. Nada estaria mais longe da verdade, diz o Dr. Kaiser. Os benefícios obtidos dependem do hobby: correr, por exemplo, será melhor para a saúde cardiovascular do que montar quebra-cabeças, mas este promove a saúde cognitiva. A questão é que quase todos os *hobbies* têm efeitos positivos mensuráveis sobre a saúde.

"Praticar um *hobby* agradável libera endorfinas, substâncias cerebrais que dão a sensação de bem-estar, e baixa o cortisol, o chamado hormônio do estresse", diz o Dr. Vuu. "Tudo isso reduz a pressão arterial e a inflamação sistêmica, melhora o sono, reforça o sistema imunológico, promove a saúde cardíaca e aumenta a energia,

SURPRESAS NO TEMPO LIVRE

Algumas pessoas, durante a prática de seus hobbies, fizeram descobertas importantes.

Urano
Antes de 17981, os astrônomos confundiam o planeta com uma estrela. O músico William Herschel, que examinava o céu noturno com um telescópio que ele mesmo projetou, comprovou que era um planeta.

Conus josephinae
Emilio Rolán, colecionador espanhol de conchas, identificou uma espécie desconhecida de caracol em 1980 e lhe deu o nome da esposa, Josefina.

Tesouro viking
Em 2014, Derek McLennan, que gostava de procurar coisas com um detector de metais, desenterrou o maior conjunto de artefatos vikings já encontrado no Reino Unido. Ele descobriu os itens, como joias de prata, cristais e uma cruz e uma taça ornamentados, no mesmo campo escocês onde, no ano anterior, havia desenterrado 300 moedas medievais.

A estreia perdida do Velvet Underground
Warren Hill, colecionador canadense de discos, pagou 75 centavos de dólar em 2002 por um disco discreto com rótulo manuscrito. Depois de escutá-lo, levou-o a um especialista e descobriu que tinha a única cópia conhecida do primeiro disco lançado por esse influente grupo de rock.

Uma nova forma
Depois de se aposentar, David Smith, ex-gráfico de East Yorkshire, na Inglaterra, teve mais tempo para "brincar com formas", como ele descreve seu hobby. Ano passado, resolveu sem querer um problema de geometria de décadas. Descobriu uma forma que chamou de chapéu (porque lembra um fedora) que pode cobrir uma superfície plana infinita sem jamais repetir o mesmo padrão.

Um monstro do mar gigantesco
Em 2020, Ruby Reynolds, caçadora de fósseis de 11 anos, encontrou um fragmento ósseo numa praia perto de sua casa no oeste da Inglaterra. Novas escavações, na internet e na lama, confirmaram que o fóssil era de um ictiossauro, o maior réptil oceânico conhecido, da época dos dinossauros.

KATHLEEN FU

o que, por sua vez, provoca todo um ciclo positivo de comportamentos mais saudáveis."

A ciência apoia tudo isso. Uma metanálise de 2021 feita com vários estudos encontrou indícios fortes de que as atividades de lazer fazem bem à saúde por proteger da doença cardíaca coronariana, do declínio cognitivo e da demência, além do declínio físico, como dor crônica, fragilidade e incapacidade física. A metanálise, publicada na revista *Lancet Psychiatry*, constatou que, para quem sofre de doenças crônicas, o hobby ajuda a controlar os sintomas e até a retardar o avanço da doença.

Talvez outro achado dos pesquisadores seja mais cativante: a forte relação entre atividades de lazer e aumento da longevidade. Um estudo diferente, realizado no ano passado, quantificou o impacto e constatou que os adultos mais velhos têm risco de mortalidade 19% menor quando se dedicam regularmente a atividades de lazer.

Benefícios para o cérebro

Além de proteger da demência, os hobbies também aumentam a neuroplasticidade, que é a capacidade de mudança e adaptação das redes neurais do cérebro. A Dra. Hafeez explica que os hobbies aproveitam essa flexibilidade e ajudam o cérebro a criar novas conexões além daquela habilidade específica. Talvez seja por isso que, em geral, quem toca um instrumento musical tem mais facilidade na matemática.

"Uma das coisas mais legais que aprendi foi que fazer regularmente coisas agradáveis provoca mudanças bioquímicas no cérebro que podemos medir no laboratório", diz o Dr. Vuu.

"A situação do cérebro", acrescenta a Dra. Hafeez, "é do tipo 'use ou perca', principalmente quando envelhecemos. Portanto, é bom exercitá-lo sempre para mantê-lo forte, e os hobbies são um jeito divertido de fazer isso."

Benefícios para o espírito

Em muitos aspectos, os hobbies nos deixam felizes. As pessoas que fazem todo dia um esforço consciente para dedicar algum tempo a seu hobby (não importa qual) mostram um aumento médio de 8% do bem-estar e uma queda de 10% do estresse e da ansiedade, de acordo com um estudo de 2023 publicado na revista *Journal of Personality*. Do mesmo modo, quem afirmou ter pelo menos um hobby apresentou menos sintomas depressivos e nível mais alto de felicidade, saúde e satisfação com a vida, de acordo com um estudo de 2023 publicado na *Nature Medicine*.

"Basicamente, os seres humanos precisam de algo que lhes dê uma noção de propósito. Praticar o que nos apaixona realmente contribui para isso", explica a Dra. Hafeez. "Dedicar-se aos hobbies reduz o risco de depressão e aumenta a autoestima."

Talvez o benefício mais subestimado dos hobbies seja o impacto sobre o bem-estar social. "Os seres humanos sempre prosperaram em comunidade; é disso que precisamos", afirma o Dr. Kaiser. "Quando não é possível, todos os aspectos da saúde podem sofrer." Realmente, a solidão crônica é pior para a saúde do que fumar 15 cigarros por dia, de acordo com uma análise de 2020 publicada pela *American Journal of Geriatric Psychiatry*.

Os hobbies são um modo perfeito de encontrar essa comunidade, fazer amigos novos e ter contato com os antigos. Muitas dessas atividades prazerosas são grupais, como canto coral, círculos de tricô e times esportivos recreativos. Mesmo quando não é praticado ativamente, o hobby ainda oferece oportunidades de socialização, com aulas para aprimorar a habilidade, por exemplo, ou participação em grupos de bate-papo temáticos pela internet.

Como os hobbies reduzem o estresse

O cérebro opera em diversos estados, medidos em cinco categorias principais de ondas cerebrais: alfa, beta, gama, teta e delta. Na maior parte do tempo, o cérebro fica no estado-padrão de "trabalho", caracterizado pelas ondas beta e gama. É quando o usamos para resolver problemas e nos concentrar nas tarefas, o que exige um estado alerta e ativo. Esse papel é essencial, obviamente, mas não é bom ficar nele tempo demais, pois o nível de cortisol se eleva no corpo e a sensação de estresse e ansiedade aumenta, explica o Dr. Vuu.

"Hoje, o estresse e seu efeito sobre o corpo são grandes promotores de depressão e doenças crônicas", diz ele. "O estresse crônico 'frita' o sistema nervoso e aumenta a inflamação, o que, por sua vez, provoca uma cascata de efeitos negativos em termos físicos e mentais."

Como isso acontece, exatamente? O estresse elevado e a inflamação sistêmica afetam todos os sistemas do

QUER VIVER MAIS, COM MAIS SAÚDE? PRATIQUE UM HOBBY (OU MAIS).

corpo e aumentam o risco de quase todo tipo de doença importante. Um estudo de 2015, publicado em *Future Science OA,* constatou que o estresse provocava mudanças fisiológicas no cérebro e nos sistemas cardiovascular, imunológico e musculoesquelético. Isso, por sua vez, aumentava o risco de vários problemas, de transtornos de humor a demência e doenças autoimunes.

No total, os hobbies são um antídoto potente ao estresse e provocam uma série de mudanças positivas. "Praticar seu hobby leva o cérebro ao estado de 'fluxo', caracterizado pelas ondas alfa e teta, que nos deixam relaxados e menos estressados e ansiosos", diz o Dr. Vuu. Esses estados cerebrais são caracterizados por sentimentos de profundo relaxamento, foco passivo, criatividade, intuição e devaneio.

O que é (ou não) um hobby e como escolher o seu

Talvez você já tenha uma paixão e só precise de permissão para praticá-la com um pouco mais de frequência (Permissão concedida!). Ou talvez ainda não tenha encontrado um hobby que adore ou não queira acrescentar outra atividade a seu plantel. Embora o hobby seja praticado nas horas de lazer e traga prazer ou alegria – muitas atividades se encaixam nisso –, nem todos os hobbies são iguais quando se trata de saúde e felicidade.

Para escolher como vai passar seu tempo, pergunte-se como se sente quando termina de praticar uma atividade específica. Muita gente, por exemplo, citaria como hobby passear pelas mídias sociais ou maratonar séries na Netflix, mas a realidade é que, depois, se sentem anestesiadas ou coisa pior. Esse tipo de atividade dá uma onda rápida, mas depois você se sente mais vazio e exausto.

"Chamo isso de cérebro de pipoca, em que a pessoa pula de site em site, de aplicativo em aplicativo, à procura de coisas novas porque o cérebro adora novidades", diz a Dra. Hafeez. "Mas, a longo prazo, isso é prejudicial para a saúde cognitiva e facilmente se torna viciante. Não se aprende nada de novo; é só uma distração temporária."

KATHLEEN FU

MEU HOBBY ESQUISITO

Receitas em lápides
Quando estagiava no Congressional Cemetery, em Washington, Rosie Grant notou a frequência com que as pessoas escolhiam receitas favoritas como sua última mensagem. Rosie, 35 anos, ex-bibliotecária de Los Angeles, aproveitou sua habilidade na pesquisa para rastrear essas lápides. "Vou até elas, tento fazer a receita, prová-la e pensar na pessoa que a escolheu como lápide", diz ela. É difícil dizer qual a minha favorita, mas ela gostou muito dos *spritz cookies* (biscoitos tradicionais europeus) de Naomi Odessa Miller--Dawson, no cemitério Green-Wood do bairro do Brooklyn, em Nova York.

Vexilologia
Simon Joseph se interessou pela vexilologia – estudo das bandeiras – quando estudava na Universidade Notre Dame e o professor de teologia explicou que as bandeiras dos santos padroeiros da Inglaterra (São Jorge, cruz vermelha sobre branco), da Escócia (Santo André, cruz branca diagonal sobre azul) e da Irlanda (São Patrício, cruz vermelha diagonal sobre branco) se combinam para criar a bandeira do Reino Unido. No outono passado, Simon, 37 anos, recebeu mais de 120 fãs como ele na 57ª Reunião Anual da Associação Vexilológica da América do Norte, em Filadélfia, com uma bandeira especial: o Sino da Liberdade azul sobre 13 listras vermelhas e brancas em forma de V, de vexilologia.

Cavando buracos
"É relaxante", diz Charlie Mone, 22 anos, pós-graduando em física e matemática de St. Andrews, na Escócia, sobre seu hobby, que nasceu do tédio que sentia na praia. Charlie e seus amigos começaram a cavar sem propósito, mas foi como se achassem ouro: uma comunidade universitária interessada em cavar com eles. Agora, Charlie vai à praia de bicicleta com pás para dividir. O que interessa é o processo, não exatamente o resultado: no fim, todos os buracos são tapados.

Coleção de elementos
Quando menino, James Marshall se assombrou com a coleção de elementos do Museu Field de Chicago. Hoje com 84 anos, o professor emérito de química da Universidade do Norte do Texas tem a maior coleção do mundo: todos os elementos da tabela periódica até o urânio, com brilhantes cristais de chumbo, um globo de gás neônio, uma ampola minúscula de bromo e substitutos para substâncias temperamentais (como um relógio de rádio em vez do rádio em si, que decai muito depressa).

O outro lado ruim desse tipo de hobby eletrônico, que inclui os joguinhos, afirma o Dr. Kaiser, é que ele incentiva o sedentarismo, que aumenta o risco de muitos problemas de saúde. “É preciso ter consciência disso e se esforçar para equilibrar”, diz o Dr. Vuu.

E como escolher um hobby? “Vejo isso pela lente dos sete pilares da saúde: sono, nutrição, movimento, domínio emocional, pensamentos/mentalidade, relacionamentos e propósito”, diz o Dr. Vuu. “Precisamos de todos eles para ter uma vida saudável.”

Criar o “efeito de conjunto” – praticar um hobby que envolva vários domínios da saúde e do bem-estar – aumentará o efeito positivo, acrescenta o Dr. Kaiser. Felizmente, a maior parte dos hobbies atende a vários quesitos.

Seu melhor hobby vai variar muito com base em sua personalidade, seus interesses, habilidades e recursos, mas, em geral, temos um bom instinto para o que gostamos ou não. Uma boa maneira de escolher é pensar nas áreas da vida que você gostaria de melhorar agora. Por exemplo, se quiser incluir mais movimento, aprimorar a memória e criar amizades, talvez prefira um exercício em grupo, como zumba, yoga na prancha, caminhadas noturnas ou a Suprema Liga de Frisbee. Se estiver interessado em melhorar o humor e ter propósito na vida, procure um hobby filantrópico,

como ajudar imigrantes a aprenderem inglês, criar uma horta comunitária ou tricotar gorrinhos para os bebês da UTI neonatal. As opções só são limitadas por sua imaginação.

Há um número certo de hobbies para praticar? Novamente, a resposta é individual, diz a Dra. Hafeez. Alguns preferem concentrar toda a sua energia naquilo que os apaixona; outros gostam de variar as atividades. De qualquer modo, é bom se desafiar a experimentar coisas novas de vez em quando, pois a novidade estimula novas conexões no cérebro – e com outras pessoas.

Como aproveitar ao máximo seu tempo

Os hobbies são divertidos. Então, por que é tão difícil ter motivação para praticá-los? Com a vida ocupada, talvez seja difícil encontrar tempo e energia. Mas vale a pena! Nossos especialistas dão dicas para aproveitar os hobbies ao máximo:

* **RESERVE HORÁRIO NA AGENDA,** como faria com qualquer compromisso. Priorize as atividades que escolheu marcando eventos semanais ou mensais recorrentes.
* **ENCONTRE UM AMIGO OU GRUPO PARA FAZER COISAS JUNTOS.** Você ficará muito mais motivado se souber que há gente esperando.
* **ADAPTE-SE AO QUE ESTIVER DISPONÍVEL.** Não tem todos os suprimentos necessários para seu projeto artístico? É melhor improvisar do que cancelar.
* **SAIA DE SUA ZONA DE CONFORTO** e force-se a levar seu hobby a outro patamar ou a tentar algo novo para manter o interesse.
* **PROCURE AULAS OU PERÍODOS DE TESTE GRATUITOS** antes de se comprometer com atividades ou programas pagos.

O truque para apreciar qualquer hobby é adotar a atitude "sem fracassos", diz a Dra. Hafeez. Quando experimentar algo novo, lembre-se de que ninguém faz tudo certo na primeira vez que tenta; portanto, concentre-se em se divertir. Nos hobbies já estabelecidos, lembre-se de que qualquer tempo passado com ele é benéfico, mesmo que o resultado não seja uma ária incrível nem uma obra de arte. E, se nada der muito certo, pelo menos você terá uma boa história para contar.

Criar tempo para fazer regularmente algo agradável terá um grande impacto em sua vida. "Sou meio *workaholic*", confessa o Dr. Kaiser, "mas uma coisa que amo é viajar. Quando viajo, minha curiosidade aumenta, aprendo coisas novas e experimento novos pratos. Fico empolgado e tenho algo a esperar. Passo meu tempo com as pessoas que amo. Eu me sinto desafiado e desfruto da aventura. Aprendo outras culturas e me conecto com pessoas muito variadas. E crio memórias incríveis, do tipo que dura a vida inteira."

Agora é sua vez. Se decidir reviver um antigo *hobby* ou começar um novo, procure as coisas que o alegram e pratique-as mais. Ordens médicas!

Os pais da noiva

Uma moça encontra um jeito exclusivo de homenagear os muitos homens que a ajudaram a sobreviver à infância

POR *Sarah Chassé*

NO VERÃO DE 2023, numa tarde quente em Chelan, no estado americano de Washington, uma moça sorridente chamada Ivy Jacobsen estava pronta para caminhar até o altar e o futuro marido.

O cabelo louro estava preso num coque frouxo, e o vestido branco comprido era simples e esguio, apenas com uma sugestão de babado nas costas. À espera de Ivy no altar estava Tristen Jurgensen, o amor de sua vida, com os mesmos 28 anos de Ivy, e vice-xerife, de terno azul-acinzentado e transbordando de emoção ao ver a noiva.

Mais de 300 convidados se reuniram para a cerimônia, realizada num quintal emoldurado por montanhas rochosas e altos pinheiros. Da grama verdinha sob os pés de Ivy ao céu azul no alto, salpicado de fiapos de nuvens brancas, o dia estava perfeito.

Para Ivy, aquele momento feliz foi duramente conquistado. Ela teve uma infância difícil e quase inimaginável – Ivy foi abusada pelo pai desde bem pequena. Às vezes, ela se perguntava se viveria sempre com medo. Preocupava-se com a mãe e com o casal de irmãos menores. Preocupava-se com seu futuro. Mas sobreviveu, graças, em boa parte, a um grande grupo de apoio.

"Muita gente me ajudou a chegar aonde estou agora", disse ela. Especificamente, ela dá o crédito a alguns homens especiais que sempre ficaram a seu lado e que serviram de modelo, amigos e família substituta. "Eu queria um jeito de homenageá-los."

Assim, ela pediu que esses 15 homens a entregassem ao noivo na cerimônia de casamento. Eles vieram de perto e de longe e conheceram Ivy em vários momentos da vida dela. Mas todos têm duas coisas importantes em comum: eles a amam muito, e ela considera a maioria como figuras paternas.

Em pé, ladeando o corredor da cerimônia de Ivy e Tristen, lá estavam eles, todos vestidos de calça cáqui e camisa

ILUSTRADO POR *Maguelone du Fou*

branca. O professor engraçado de inglês no ensino médio e técnico de golfe, que a deixava almoçar na sala de aula vazia quando ela precisava ficar algum tempo sozinha. Seis ex-técnicos de basquete de todo o tempo em que Ivy praticou o esporte, desde que aprendeu a driblar no quarto ano até jogar na defesa do time da escola no ensino médio. Parentes: o irmão mais novo, o futuro cunhado e o tio materno, além de outros tios só de nome – amigos da família que ela considerava assim. E os mentores, inclusive um policial que a inspirou a fugir dos horrores de seu lar.

A cada passo que dava rumo ao altar, havia um novo par de figuras paternas de cada lado que seguravam suas mãos enquanto ela sorria entre lágrimas.

Quando o celebrante perguntou "Quem dá a mão desta mulher a este homem?", um coro de vozes graves respondeu: "Nós."

IVY ESTAVA NA SEXTA SÉRIE quando o pai começou a molestá-la enquanto a mãe estava no trabalho. Ele também era violento com sua mãe e os irmãos menores. "Vivíamos com um medo constante", recorda Ivy. Algumas partes de sua vida pareciam normais: ela se destacava nos esportes e tinha amigas. Mas, nos bastidores, o pai controlava tudo. Ele bloqueou seu acesso à internet e aos celulares e limitava as pessoas com quem ela podia falar. Chegava a ditar as roupas que podia vestir e proibia qualquer coisa muito "feminina" ou justa. Assim, ela usava roupas atléticas. Se precisasse de algo mais formal para algum evento, ele ia com ela às compras.

O mais importante era que ele lhe dizia que não confiasse em ninguém, principalmente na polícia. Apavorada, Ivy mantinha o abuso escondido de todos; o pai dizia que "coisas ruins aconteceriam com papai" se ela contasse.

Apesar desses avisos, Ivy conseguiu criar uma conexão significativa com o policial White,* do Departamento de Polícia de Marysville, que trabalhava em sua escola. Ivy conheceu o policial White quando trabalhou na secretaria como auxiliar estudantil. A sala de White ficava ao lado, e eles conversavam sobre esportes, a escola, tudo. Uma vez, na época do Natal, os dois fizeram uma competição para ver quem pendurava mais enfeites na escola. Era um pouco de diversão numa infância triste.

TODAS ESSAS INTERAÇÕES começaram a se somar para Ivy. Ali estava um adulto em quem ela podia confiar. Mas, se o pai descobrisse que era amiga de um policial, Ivy seria castigada. Assim, ela nunca contou seu segredo a White.

O abuso continuou até 2011, quando Ivy estava no segundo ano do ensino médio. A melhor amiga percebeu que havia algo errado e perguntou diretamente o que estava acontecendo.

"Eu não sabia o que responder. Estava apavorada", diz Ivy. Ela ficou nervosíssima porque o pai da amiga era policial. O que aconteceria se ela contasse? Mas a vida em casa era

** O nome completo não foi usado por razões de privacidade.*

insuportável. Ivy confiou na amiga, que contou aos pais.

No dia seguinte, uma detetive foi conversar com Ivy na escola. "A detetive perguntou: 'O que está acontecendo? Você precisa nos contar.' Naquele momento, pensei: *Fui ensinada a nunca confiar na polícia*", diz ela.

Mas a conclusão foi: *Vou continuar vivendo assim? Nunca deixarei de viver com medo?* "Eu sabia que a detetive era da Polícia de Marysville, onde trabalhava o policial White. E sempre me senti muito segura com o policial White", explica ela.

Com essa conexão em mente, ela tomou a decisão de revelar tudo. "Não sabia quando teria outra oportunidade."

Pouco depois, o pai de Ivy foi preso – pelo amigo dela, o policial White.

DEPOIS DISSO, A VIDA MELHOROU, mas Ivy ainda teria uma longa jornada até a cura. E foi aí que os homens de sua vida se apresentaram. O dinheiro ficou curto depois da prisão e do divórcio dos pais, mas um dos tios resolveu ajudar. Ele ia a seus jogos de basquete, pagava a taxa de participação de Ivy nos campeonatos e comprou vestidos para os bailes e a formatura. Quando Ivy e sua família se sentiram ameaçadas porque o pai foi solto sob fiança, o mesmo tio lhes ofereceu um lugar seguro para ficarem.

Ainda no ensino médio, Ivy depôs contra o pai no tribunal. Como o júri não tomou uma decisão, ela o enfrentou no banco de testemunhas no segundo julgamento, com o mesmo resultado. Depois que ela depôs no terceiro julgamento, no verão de 2013, o abusador foi finalmente condenado a quase 16 anos de prisão. Seus técnicos compareceram aos três julgamentos para lhe dar apoio moral. Ter de contar as piores experiências de sua vida

foi uma tortura, mas erguer os olhos dia após dia e ver um técnico lhe dirigir um sorriso tranquilizador ou cumprimentá-la com a cabeça a deixava menos sozinha. "Eles ouviram tudo", diz Ivy sobre aqueles homens e sua presença regular no tribunal. "Não sei como conseguiram, mas a presença deles me ajudou."

Então houve uma rede de "tios" que, depois de mantidos a distância pelo abusador de Ivy, fizeram contato com ela e os irmãos após a prisão e voltaram à vida deles. Eram o ex-melhor amigo do pai, que agora morava no Arizona, e o primeiro marido da mãe e seus dois irmãos.

"Parece meio bagunçado, mas foi incrível", diz Ivy. "Nossos tios adotados gostam de nos levar para praticar *snowboard* ou tomar uma cerveja conosco e conversar. É apenas natural. Eles nunca desistiram de nós."

Depois que o abusador foi condenado, Ivy começou a se sentir mais livre do que nunca: tirou carteira de motorista, comprou um celular e desfrutou de "ser uma garota normal", como ela diz. Descartou as calças e camisetas largas e masculinas e passou a vestir jeans justos e blusas coloridas. Usou maquiagem pela primeira vez e brincou com vários penteados. Em resumo, floresceu como uma típica adolescente.

Decidida a ajudar outras vítimas caladas de abuso, começou a contar sua história. A primeira vez foi como oradora na formatura da Lake Stevens High School, na primavera de 2014, diante de 6 mil pessoas. Os administradores da escola a tinham selecionado com base nos resultados acadêmicos e atléticos. Mas seu discurso logo se tornou pessoal.

"Era uma vez uma menina", começou. "Era manipulada desde pequena. Só podia usar determinadas coisas para ir à escola e só falava com pessoas específicas. Era social e culturalmente inepta. Além disso, nos bastidores, o pai começou a estuprá-la quando ela estava na sexta série. Ela não sabia que o que ele fazia estava errado. Em 15 de julho do verão passado, seu pai foi finalmente preso. Onde está essa menina agora?"

A voz até então forte e firme se acelerou: "Ela está em pé diante de todos vocês. Sou essa menina." Quando o discurso terminou, o público todo se levantou, aplaudindo e dando vivas à colega.

Incentivada pela recepção, Ivy se apresentou como porta-voz do Dawson Place Child Advocacy Center, instituição sem fins lucrativos que lhe ofereceu orientação e serviços jurídicos gratuitos. Também a apoiaram nos momentos desagradáveis no tribunal. Nas pausas, ela encontrava o pessoal de Dawson Place com os cães terapêuticos à sua espera no corredor. Ela abraçava os cães como se eles fossem cobertores de segurança vivos, capazes de respirar e lamber.

Depois do ensino médio, Ivy manteve contato com o policial White e começou a sonhar com uma carreira na Polícia. No trabalho como *personal*

trainer numa academia, fez amizade com um policial da justiça juvenil chamado James,** que incentivou sua aspiração. "Ele disse que eu seria uma ótima socorrista", diz Ivy. Isso e o estímulo do policial White "me ajudaram a seguir nessa direção". Logo, Ivy entrou na academia de polícia.

EM CONSEQUÊNCIA DE TODO esse apoio, Ivy leva uma vida que nunca conseguiria imaginar no ensino fundamental. Hoje, trabalha no Departamento de Polícia de East Wenatchee como policial escolar – exatamente como o policial White, agora aposentado. Ela passa seus dias na Eastmont High School e, além da segurança da escola, garante que os alunos sempre tenham com quem conversar.

"Fico sabendo dos rompimentos e do *bullying*", diz ela. "Às vezes, a garotada diz: 'Preciso falar com você. Pode me tirar da sala, mas de um jeito que ninguém perceba que vim conversar com você?' A questão é criar uma relação para que os alunos saibam que estamos sempre ali" – do mesmo jeito que o policial White e tantos outros estiveram a seu lado para ajudá-la.

COMO SEU AGRESSOR saiu da cadeia antes do previsto, Ivy não quer identificar pelo nome a maioria dos que a escoltaram no casamento por razões de privacidade e segurança. Mas, no grande dia de Ivy e Tristen, o policial White e James, orgulhosos, estavam entre os 15 homens que ladeavam o corredor enquanto soava a canção de amor "You Are the Reason", de Calum Scott. Uma olhada na letra explica por que ela escolheu essa música: "Se eu pudesse fazer o relógio andar para trás / faria a luz derrotar o escuro / e dedicaria todas as horas de todos os dias / a mantê-la em segurança."

Ivy e Tristen, depois de fazer seus votos no casamento "diferente".

CORTESIA DE IVY JURGENSEN E FAMÍLIA

Com o amor e o apoio desses homens, além de observar muitos deles criarem suas próprias filhas com o passar dos anos, Ivy percebeu o que era um pai carinhoso. O que era "segurança". "Foi como reaprender o normal, pois minha criação não teve nada de normal", diz ela.

Ivy sabe que sua caminhada rumo ao altar foi única, e isso aconteceu de propósito. "Eu fiquie muito feliz com nosso casamento diferente", diz ela. "Eu queria mostrar a Tristen que recebi todo esse apoio, e é o que continuaremos a ter juntos."

*** Nome alterado para proteger a privacidade.*

Cheirinho de primavera

Três em cada dez brasileiros sofrem com algum tipo de alergia respiratória. A rinite sazonal está entre os mais comuns.

POR *Karen Robock*

AH, OS PRIMEIROS SINAIS da primavera... Podem ser os botões de flores nas árvores ou o sol quentinho. Ou talvez você saiba que é primavera porque o nariz escorre, surgem espirros e os olhos coçam e ficam vermelhos.

Cerca de 40% da população mundial sofre com alergia respiratória, que tende a piorar nos meses do inverno e na primavera. Em geral, ela é provocada pela exposição a substâncias suspensas no ar (como o pólen) que aparecem principalmente durante determinadas épocas do ano.

AS ÁRVORES ENTRAM EM PÂNICO E NOS BOMBARDEIAM COM PÓLEN, EM VEZ DE FLORIR LENTAMENTE.

"Tenho alergia há dez anos, mas ela vem piorando nas últimas temporadas", diz Patrick Boyd, de 30 anos, morador de Toronto. Ele não é o único a sentir um pico dos sintomas da rinite alérgica, que em geral inclui nariz escorrendo o tempo todo, olhos lacrimosos que ardem ou coçam e garganta irritada. Em todo o mundo, a alergia sazonal está aumentando, pois os meses com mais pólen começam mais cedo, duram mais e estão mais intensos. Em 2023, Toronto, no Canadá, por exemplo, enfrentou a pior temporada de alergia dos últimos cinco anos.

"Há ciclos de altos e baixos, mas, se traçarmos a tendência de todos os anos de dados, vemos que o nível de pólen está subindo", diz Daniel Coates, dos Aerobiology Research Laboratories, empresa canadense que monitora os alérgenos aerotransportados. Os especialistas acreditam que a mudança climática seria a responsável.

"O que está realmente atrapalhando é que os invernos duram mais; então, de repente, temos temperaturas de verão", aponta a Dra. Anne Ellis, cientista clínica e diretora da divisão de Alergia e Imunologia do Departamento de Medicina da Universidade Queen's, em Kingston, na província canadense de Ontário.

Essa mudança súbita de temperatura causa pânico nas árvores, que nos "bombardeiam" com pólen em vez de formar botões e florir lentamente, diz ela. E, como estão liberando pólen bem mais tarde em várias partes do mundo, agora as árvores se sobrepõem à temporada do pólen de capim. "Para quem é alérgico aos dois, é um golpe duplo", diz a Dra. Anne.

Para piorar a situação, a rinite alérgica é agravada pelo mesmo fator que provoca a mudança climática: a poluição do ar. A pesquisa do laboratório da Dra. Anne mostrou que a exaustão de motores a diesel piora muito os sintomas desse tipo de alergia. "Se você estiver em área urbana, com a

ANATOLIY GLEB (PÁGINA DE ABERTURA); ITAKDALEE (PÁGINA AO LADO)

poluição do ar causada pelo trânsito seus sintomas provavelmente vão se intensificar", diz ela. (É interessante que muitas cidades, sem querer, para evitar a sujeira de flores e frutos, também exacerbam o problema da qualidade do ar plantando muitas árvores machos, que liberam muito pólen, explica a cientista.)

Felizmente, é possível minimizar a exposição nos dias de pico de pólen. Quando o pólen de árvores, capim ou plantas rasteiras estiver com força total (em geral, entre o fim da primavera e meados do verão), adote a boa higiene alérgica: não pendure a roupa para secar ao ar livre, mantenha as janelas fechadas e instale um filtro HEPA. Exercitar-se em recinto fechado, delegar a quem não seja alérgico o trabalho de jardinagem e limpeza do quintal – que movimenta os alérgenos – e tomar uma chuveirada quando voltar para casa ajudam a minimizar a exposição.

Apesar de serem mais comuns na primavera, ou talvez por causa disso, tendemos a considerar as alergias como um mero resfriado. Mas isso é um desserviço para quem sofre diariamente com os sintomas, às vezes durante meses a fio, diz a Dra. Anne. "Ninguém morre de rinite alérgica, mas ela tem impacto imenso sobre a qualidade de vida", afirma ela.

Patrick diz que se sente frequentemente irritado por causa do desconforto nos olhos e no nariz. "A alergia também me dá dor de cabeça", conta ele. Como cerca de três quartos das pessoas com rinite alérgica, Patrick nunca foi ao médico por causa dela, mas afirma que a alergia anda tão forte que está pensando em marcar uma consulta.

"Quando os anti-histamínicos vendidos sem receita não funcionam, está na hora de ir ao médico", afirma a Dra. Anne. O médico pode receitar anti-histamínicos melhores, esteroides nasais, colírios e, se necessário, encaminhá-lo a um alergologista para determinar se você é candidato à imunoterapia. Nesse tipo de tratamento, você toma comprimidos sublinguais ou uma série de injeções para, aos poucos, minimizar a reação do corpo ao alérgeno e reduzir os sintomas, explica a Dra. Anne. "O mais importante é não sofrer em silêncio."

Busca visionária

A verdadeira inteligência exige imaginação fabulosa.

IAN MCEWAN

A arte não é o que vemos, mas o que fazemos os outros verem.

EDGAR DEGAS

SIARHEI KHALETSKI

ENTRE A PEDRA

E O CHÃO

Preso por um rochedo gigantesco, o rapaz tinha duas opções: entrar em pânico ou se acalmar. Ele escolheu as duas.

POR *Nick Hune-Brown*

ILUSTRAÇÕES DE *Pete Lloyd*

OS MONTES INYO SE ELEVAVAM

poeirentos e escarpados contra o céu azul perfeito quando Kevin DePaolo e Josh Nelson partiram pelo trecho de deserto.

Para Kevin, aquele ponto do leste da Califórnia era o seu preferido em todo o país, o que significava muito, porque o rapaz de 26 anos visitara praticamente todos os Estados Unidos. Magro e forte, com cabelo louro até os ombros e um jeito sério de falar, Kevin, nascido em Nova York, passava seu tempo desde a faculdade em busca de aventuras, impaciente pelas experiências de vida. Nos últimos anos tinha vivido como nômade numa van adaptada que batizou de Vanessa, enquanto fazia bicos e trabalhava pela estrada como analista de dados remoto. Foi ao Alasca, desceu até a Flórida e atravessou os estados intermediários. Mas aquela parte da Califórnia, onde havia tanto emoção ao ar livre quanto solidão em meio às antigas montanhas, sempre lhe pareceu especial.

Parte da atração eram os amigos que tinha lá, como Josh Nelson. Os dois se conheceram alguns anos antes num café da cidade de Bishop. Foi amizade à primeira vista. Em Kevin, Josh viu uma alma-irmã, alguém que queria "cada pingo de aventura que encontrasse". Em Josh, de 38 anos, Kevin encontrou um irmão mais velho que lhe ensinava tudo, de técnicas de escalada a onde achar depósitos de cristais nas montanhas.

Naquela manhã de dezembro passado, Kevin estava em Bishop. Tinha achado o lugar perfeito para procurar rochas, cristais e minérios, e agora queria mostrar sua descoberta a Josh.

Josh não se sentia muito bem, pois acabara de se recuperar de um resfriado. Assim, Kevin levava a maior parte da carga – pás, picaretas – enquanto caminhavam por ravinas e subiam nos rochedos. Depois de cerca de uma hora e meia, chegaram a uma encosta rochosa. Era exatamente como Kevin tinha dito: um depósito de "pedras legais" enterrado bem diante de um par de rochedos enormes.

Durante quase duas horas, os amigos cavaram alegremente a areia, lado a lado, e encontraram rochas de todos

os tamanhos e formatos. Por volta das três da tarde, Josh se afastou para descansar e apreciar a temperatura perfeita de 18°C, enquanto Kevin continuava ajoelhado, trabalhando com uma pequena raspadeira no grande buraco que tinham cavado na areia. O rochedo mais próximo dele estava um pouco acima, mas tinha um ar de permanência, como se não se mexesse em milênios e não fosse se mover tão cedo. Mas nisso ele se enganou. O equilíbrio que a pedra enorme encontrou com o passar dos anos se alterava lentamente, de grão em grão, enquanto Kevin continuava embaixo dele.

Kevin se sentou um momento e se virou para recuperar o fôlego. Foi quando ouviu Josh gritar: "Cuidado, Kevin!"

O rapaz se virou no instante em que o rochedo avançava na direção dele, rolando, e caiu como um caminhão, esmagando suas pernas na areia.

AGORA, COM KEVIN preso ao chão até as coxas, Josh correu para pegar a picareta e enfiá-la entre a rocha e o chão e evitar que a pedra continuasse rolando, enquanto Kevin berrava de agonia. A dor era lancinante. Parecia causar um curto-circuito no cérebro: o mundo ficou estranho e onírico enquanto o corpo entrava em choque e a adrenalina corria nas veias.

Será que vou morrer assim?, ele se perguntou. Virou-se para Josh e viu tanto medo no rosto do amigo que perdeu a compostura que ainda lhe restava.

– Você tem de tirar essa coisa de cima de mim, cara! – gritou.

– Estou tentando, estou tentando! – respondeu Josh.

O rochedo era imenso – devia pesar entre 2.500 e 4.500 quilos –, e Josh começou a fazer força contra ele. Deu três enormes empurrões e, no último, conseguiu balançar o rochedo um pouquinho. Foi o suficiente para Kevin sentir que a perna esquerda, mole e dormente, estava quase solta, só presa pelo tecido da calça. Ele pegou a raspadeira e começou a rasgar a calça até tirar a perna.

ELE APERTOU A MÃO DE NELSON E A MORDEU, NO DESESPERO DA DOR.

Com uma perna solta, Kevin conseguiu tirar o corpo do caminho do rochedo, caso ele rolasse mais. Mas a perna direita estava completa e irrevogavelmente presa. E a perna esquerda estava ferida, com a pele arrancada da parte de trás, das coxas até a virilha, os músculos e artérias expostos brilhando de forma enjoativa ao sol.

Como alpinista veterano, Josh tinha passado por algumas situações de emergência, mas nada assim. Dava para ver que a artéria femoral exposta do amigo estava lesionada e sangrava.

Ele ficou apavorado, com medo de que Kevin morresse de hemorragia.

Josh enrolou duas vezes a perna de Kevin com uma camiseta e um suéter e aplicou pressão. Depois, testou o celular. Milagrosamente, apesar de estarem no meio do nada, havia sinal. Ele ligou para o número de emergência e disse ao atendente onde estava. O atendente ficou falando com ele pelo viva-voz, insistindo para que Kevin se acalmasse.

Josh começou a cavar sob o rochedo na esperança de movê-lo o suficiente para libertar o amigo. Mas Kevin sentiu o rochedo se mexer e pressionar a perna ainda mais. O atendente gritou para que não cavassem mais. Não havia como escapar. A única coisa a fazer era esperar e torcer para que os socorristas os encontrassem.

Kevin ficava perguntando ao amigo:

– Eu vou morrer?

Josh fazia que não.

– Você não vai morrer, cara.

Ele não sabia se era convincente ou não. Nem sabia se ele mesmo acreditava naquilo. Mas sabia que conservar a calma era a única maneira de seu amigo se manter vivo.

O CABO VICTOR LAWSON, do Gabinete do Xerife do Condado de Inyo, estava de folga. Mas, como coordenador de busca e resgate numa região do país onde é comum que caminhantes e alpinistas tenham problemas, os dias de folga nunca são garantidos.

Victor, com muito tempo no alpinismo, comanda um grupo de voluntários altamente preparados, muitos deles alpinistas experientes que ficam praticamente o tempo todo nas montanhas e querem dar bom uso à sua habilidade e experiência.

Quando recebeu o chamado, Victor procurou no computador o paradeiro de Kevin usando o software de cartografia. Os dois caminhantes estavam a quilômetros da estrada mais próxima, longe demais para sua equipe carregar o ferido. Ele teria de ser removido de helicóptero.

O Gabinete do Xerife não tem veículo aéreo próprio, mas, com o passar dos anos, criou acordos com algumas organizações próximas. A primeira ligação de Victor foi para a Estação de Armas Aeronavais do Lago China, mas, por azar, o helicóptero estava em manutenção. A ligação seguinte foi para a Patrulha Rodoviária da Califórnia e sua divisão de operações aéreas, mas, atipicamente, o veículo também não estava disponível.

Victor convocou a equipe de resgate para se reunir na sede – uma garagem cheia de equipamento onde o grupo planejava as missões. Enquanto ia para lá, ele vasculhou o cérebro. Eram 15h15, mas, em pleno inverno, não haveria luz por muito tempo. Quem estaria por perto que pudesse levar um helicóptero até a montanha e tivesse capacidade de içar uma pessoa no escuro? Qualquer tipo de missão intensa de resgate poderia levar horas, e Josh e Kevin estavam a quilômetros da trilha, em terreno íngreme, rochoso e de difícil acesso E o atendente foi claro ao telefone: se não recebesse cuidados logo, Kevin morreria.

NA ENCOSTA DA montanha, as horas transcorriam lentamente. O rochedo, além de esmagar Kevin, tinha derrubado quase toda a água que levavam. Isso lhes deixou apenas cerca de uma xícara de água, que os dois homens racionaram com cuidado com o passar do tempo.

Kevin oscilava entre momentos de calma e momentos de pânico absoluto. Os dois passavam minutos sentados em silêncio. Kevin escutava o som do vento e tentava entrar num estado meditativo, mas a realidade da situação se impunha e ele gritava outra vez.

Às vezes, Josh dava alguns passos para falar com o atendente ao telefone, mas, sempre que saía de vista, Kevin gritava para o amigo voltar. Em certo momento, ele pediu a mão de Josh. Apertou-a com a máxima força e a mordeu – o ato enlouquecido de alguém no desespero da dor.

Por volta das 16h30, quando o sol estava se pondo, os dois ouviram o zumbido distante de um helicóptero. O veículo se aproximou, e logo eles conseguiram ver as luzes girando no céu. O coração de Kevin deu um pulo. *Eles vão me salvar*, pensou.

O helicóptero era da divisão central da Patrulha Rodoviária da Califórnia, que ligou para Victor para dizer que

estava disponível. Eles fizeram um voo de reconhecimento na área, avistaram os dois homens e foram para o início da trilha buscar alguns socorristas, que ainda avançavam de carro rumo à montanha.

Mas os dois não sabiam disso quando o aparelho deu meia-volta e se afastou de novo, deixando-os a sós e, mais uma vez, no silêncio. Para Kevin, foi como se a oportunidade de ser salvo sumisse sobre as montanhas.

EM DEZEMBRO, A NOITE cai rapidamente naquela parte do país, e no deserto a temperatura oscila loucamente. Com o pôr do sol, caiu a quase zero. Kevin começou a tremer, e cada espasmo fazia uma corrente excruciante de dor atravessar seu corpo. Josh pegou todas as roupas que levava na mochila, capas de chuva e suéteres, e empilhou-as sobre o amigo. Depois, catou lenha e acendeu uma fogueirinha, mantendo-a acesa enquanto os dois esperavam sob o céu negro e sem estrelas.

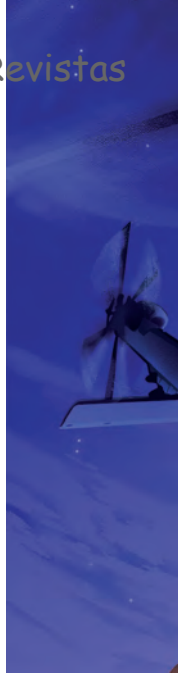
Kevin se concentrou no brilho do fogo e manteve a mente naquele retalhinho de luz em meio à escuridão infinita. Em certo momento, Kevin pediu a Josh que ligasse para sua mãe. Se ia morrer, queria falar com ela uma última vez. Josh se recusou. “Você não vai morrer em meu turno”, disse ele.

Por volta das oito da noite, após cinco horas de sofrimento, Kevin ergueu os olhos para a montanha e viu, brilhando a distância, o facho dos faróis da equipe de busca e resgate descendo para encontrá-los.

O primeiro par de socorristas chegou a pé; tinham ido de carro até o ponto mais próximo que acharam e, depois, caminharam. Com as mochilas enormes e ferramentas pesadas, era traiçoeiro avançar pelo terreno íngreme no escuro. Cada morro que venciam lhes apresentava novas dificuldades. Não é fácil encontrar o caminho em campos de rochedos enormes nem andar em areia solta.

Momentos depois, o segundo par de socorristas, levado de helicóptero, apareceu. O piloto só encontrou onde pousar a um quilômetro e meio dali, e eles vieram pela direção oposta, com condições igualmente difíceis.

Ver finalmente os socorristas frente a frente fez Kevin relaxar um pouquinho. A equipe avaliou a situação. Um paramédico verificou os sinais vitais de Kevin e pôs um oxímetro em seu dedo. Apesar dos danos inacreditáveis à perna esquerda, o rapaz se mantinha estável. Os primeiros socorros rudimentares de Josh tinham cumprido seu papel.

Enquanto isso, os outros socorristas trabalhavam com afinco. Um deles posicionou um macaco Hi-Lift, ferramenta usada para erguer veículos fora

da estrada, sob o rochedo. Outros furaram a rocha, enfiaram um pitão na pedra com um martelo de escalada e fixaram nele um mosquetão, enganchado a um sistema de corda e polia preso a um grande rochedo um pouco mais abaixo na encosta.

Com coordenação meticulosa e dois homens segurando Kevin pelas axilas, os socorristas usaram o macaco e a polia para tirar a rocha de cima da sua perna. Kevin sentiu a pressão diminuir. Observou, com espanto e horror, o rochedo se elevar, pensando que a qualquer movimento em falso ele seria esmagado. Os socorristas o puxaram pelas axilas para libertá-lo, mas o tornozelo ainda estava preso.

– Seu pé está livre? – perguntaram.

– Não, não! – gritou Kevin.

Por fim, na terceira tentativa, depois de cinco horas e meia preso, conseguiram livrar a perna de Kevin.

Os socorristas puseram-no numa maca leve, e ele ficou lá, ainda em agonia. Kevin percebeu que não pensara naquele momento. Tinha imaginado que, assim que se livrasse do rochedo, tudo estaria bem. Mas a situação não era bem essa.

Os socorristas fizeram curativos e tentaram lhe oferecer o máximo conforto possível. Então lhe deram más notícias: era perigoso demais tirá-lo da montanha no escuro. Teriam de passar a noite ali.

Na sede da equipe, Victor Lawson não tinha desistido de tirar Kevin da montanha naquela noite mesmo. A melhor aposta era o helicóptero, mas a tripulação do aparelho que levara os socorristas nem ninguém com quem ele falou tinha treinamento para resgates noturnos em altitude. Então ele entrou em contato com o Gabinete de Serviços de Emergência do Governador da Califórnia. Por sua vez, eles chamaram a Estação Aeronaval Leemore, a cerca de 150 km dali. A tripulação de lá se dispôs a tentar a manobra perigosa.

“VOU PRENDER VOCÊ A MIM E VAMOS DIRETAMENTE PARA O AR.”

Pouco depois da meia-noite, Kevin ouviu novamente o som das hélices de um helicóptero. O aparelho agora pairava acima deles, a força dos rotores borrifando pedrinhas e detritos em todos. Então, como num filme, um paramédico da Marinha desceu até ele numa corda.

“Vou prender você a mim e vamos diretamente para o ar”, berrou o homem acima do ruído. E foi assim: o paramédico prendeu a maca de Kevin a seu arnês e os dois subiram, Kevin deitado de costas e balançando sem firmeza enquanto subiam 15, então 30, 45... 60 metros no ar.

Antes que ele entrasse em pânico, os socorristas a bordo do helicóptero o puxaram para dentro. E lá foi ele. O aparelho sobrevoou as montanhas rumo ao hospital em Fresno, e lá os médicos explicaram o lado bom e o lado ruim da situação. Primeiro, o ruim: ele tinha fraturado a pelve em dois pontos. Na perna mais atingida pelo rochedo havia muito tecido morto que teria de ser removido. E a lesão à artéria femoral era tão grave que exigia uma cirurgia de emergência. O lado bom: havia esperança de recuperação.

DEPOIS DE VÁRIAS HORAS de cirurgia, mais nove procedimentos nos meses subsequentes para remover tecido morto, alterar o fechamento da ferida e fazer enxertos de pele, e outros vários meses de reabilitação, Kevin estava sarando, e os médicos esperavam sua completa recuperação. Com o futuro mais animador, ele recordou aquele dia não com ansiedade, mas, de forma incongruente, com profunda gratidão. Pensou no amigo Josh Nelson. Eles conversaram pelo telefone praticamente todos os dias depois do acidente.

“Disse que o amo e que sou muito grato a ele”, conta Kevin, que também pensou na equipe de busca e resgate, muito inspiradora pela habilidade e resistência. Pensou no piloto do helicóptero, nos médicos e enfermeiros,

Kevin DePaolo passou o Natal de 2023 se recuperando no hospital.

KEVIN DEPAOLO

todas as pessoas que usaram seus conhecimentos e habilidades para salvá-lo quando ele não podia se salvar.

Kevin não estava apenas agradecido; queria imitá-los. Com 20 e poucos anos, enquanto viajava pelo país em busca de aventuras, também procurava outra coisa. "Eu estava atrás de propósito na vida", diz ele. Agora, sabia que queria retribuir, como eles. Talvez como bombeiro? Paramédico? Não sabia direito, mas o caminho estava mais claro do que nunca. Só que, antes, precisava sarar física e espiritualmente. Para isso, sabia que precisava voltar à natureza.

No fim de março, três meses apenas depois do acidente que quase o matou, Kevin estava de volta a uma região selvagem da Califórnia. Escolheu uma trilha no Lago Millerton, perto de Fresno, onde se recuperava e fazia fisioterapia. Era uma volta fácil de 5 quilômetros no Monte Pincushion, que, na verdade, por seus antigos padrões, não passava de um morrinho. Mas, enquanto andava, o coração batia com força, os pulmões doíam. Ele conseguia sentir o esforço de cada músculo das duas pernas lesionadas.

Em certo momento, no meio do caminho, sentiu um medo súbito: *Será que assumi um compromisso que meu corpo na verdade não consegue cumprir?* Então ele deu outro passo. E mais outro. Avançaria devagar, mas continuaria avançando. ◈

VOCÊ BEIJA SEU CACHORRO?

DESCUBRA SE SEUS HÁBITOS QUESTIONÁVEIS SÃO MESMO NOJENTOS, DE ACORDO COM ESPECIALISTAS EM SAÚDE

POR *Rosemary Counter*

Admito: quando se trata de comida, tenho alguns hábitos meio nojentos, como tirar o mofo do queijo cheddar velho e servir o restante à minha família inocente. Ainda estamos vivos; portanto, que mal faz? Como nossos hábitos humanos nojentos se incluem num espectro que vai de levemente vergonhoso a totalmente repulsivo, falei com especialistas para descobrir onde comportamentos comuns ficam no "nojômetro".

COMIDA VENCIDA

► A data de vencimento carimbada deveria ser apenas uma das ferramentas para saber se você deve consumir ou não o produto.

"Nos Estados Unidos, fora o leite em pó para bebês, o rótulo dos alimentos não é regulamentado", diz a nutricionista Marie Spiker, professora assistente da Universidade de Washington. "Poucos têm a ver com biologia ou segurança alimentar, só sobre frescor." Assim, diz ela, não há problema em consumir alimentos que não estejam dentro do prazo de validade.

O manejo, a embalagem, a refrigeração e o armazenamento afetam a cronologia de qualquer alimento da fazenda ao prato, e as melhores ferramentas são os olhos e o nariz.

"Na maior parte das vezes, é intuitivo", diz Marie. "Se a aparência e o cheiro são bons, provavelmente não há problema." Não tem certeza? Pense no seguinte: "Os esporos se espalham por superfícies macias e porosas. Assim, geralmente é mais difícil que penetrem em alimentos duros, que, portanto, são mais seguros para consumir", diz ela. Não confia na visão e no olfato?

Consulte um nutricionista ou técnico em alimentos da sua confiança.

Provavelmente será melhor descartar o pacote todo quando você avistar mofo no pão, em queijos macios como brie e feta ou hortaliças macias como os morangos. Mas não é nojento demais cortar fora a parte estragada e usar o resto das batatas, das carnes curadas como o salame e dos queijos duros como meu amado cheddar.

ILUSTRADO POR *Grégoire Gicquel*

USAR ESCOVA DE DENTES EMPRESTADA

► A maioria jamais usaria a escova de dentes de um desconhecido por duas boas razões: 1) não fazemos ideia das doenças ou germes que há na pessoa; 2) é nojento. Mas certamente isso não conta se você usar a escova do parceiro numa emergência, não é? Afinal de contas, nós nos beijamos. Bom... "A boca não é um lugar estéril e está cheia de bactérias exclusivas suas", explica o dentista Matthew Messina, diretor clínico da Ohio State Upper Arlington Dentistry, em Columbus. "A razão para escovarmos os dentes e passarmos fio dental é recolher e remover as bactérias vivas." Com frequência, elas estão em pontos que os lábios não tocam.

Resfriados, gripes e até herpes são facilmente transmitidos pela escova de dentes, principalmente se você tiver gengivite ou sangramento das gengivas. Usar a escova do parceiro significa que você transfere os germes do outro para sua própria boca, o que pode desorganizar um equilíbrio bacteriano delicado.

Depois de morar com alguém, é provável que "seu grupo familiar já compartilhe algumas bactérias", diz Matthew. Mas é melhor prevenir. Caso descubra que esqueceu a escova de dentes nas férias, gargareje com água ou enxaguante. Ele acrescenta: em viagens, "a não ser que você esteja num safári, é fácil conseguir uma escova nova. Basta ligar para a recepção, ir à farmácia ou ao mercado".

BEIJAR O CACHORRO

► Os donos de animais não têm vergonha de demonstrar afeto a seus peludos. Uma pesquisa recente revelou que 61% dos donos de cães admitem beijar a boca de seus animais. Tudo isso apesar da possibilidade de doenças zoonóticas (que passam dos animais para os seres humanos), como a pasteurelose, que provoca inflamação da pele e infecção nas articulações, salmonelose, com febre e cólicas estomacais, e *Escherichia coli*, bactéria que causa diarreia e infecções no sangue. Assim, o risco de o Totó lhe passar um parasita ou coisa parecida é bem baixo... a não ser quando isso acontece.

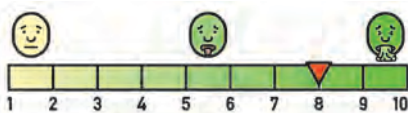
"Se você for jovem, velho, gestante ou imunocomprometido, se tiver acne intensa, psoríase ou uma ferida aberta

fácil de infeccionar, eu evitaria lambidas no rosto", aconselha o veterinário Scott Weese, chefe de controle de infecções do Ontario Veterinary College.

Até os saudáveis deveriam escolher as beijocas com sabedoria. Pense bem antes de dar um beijo molhado em seu cachorro: tudo o que ele lambeu – *tudo!* – pode ir parar dentro de você. Dito isso, "é preciso fazer uma análise de custo e benefício", diz Scott. "Para muita gente, o beijo faz parte da ligação com o animal. Se para você o risco vale a pena, tudo bem."

BEBER ÁGUA DE GARRAFAS NÃO LAVADAS

► É bem provável que, no fundo da sacola da academia esquecida na mala do carro, haja uma garrafa d'água que até foi enxaguada, mas nunca esfregada direito. E daí? É só água, não é? Não! É um monte de outras coisas também. O interior da garrafa é como um aquário sujo. Está "coberto de biofilme, agrupamentos de micro-organismos viáveis vindos da flora bacteriana de sua boca", explica Peter C. Iwen, professor do Departamento de Patologia, Microbiologia e Imunologia da Universidade de Nebraska. Um pequeno consolo: "Sua própria flora não vai prejudicar você necessariamente."

No entanto, o que pode prejudicar são as bactérias estrangeiras – talvez você tenha usado um haltere sujo, limpou o suor dos lábios e depois bebeu – que podem entrar na garrafa e se multiplicar. Uma garrafa d'água que passe algumas horas no carro quente se torna um ótimo meio de cultura para as bactérias, e em "apenas água" há muitos nutrientes, desde sua saliva ao biofilme pegajoso, para alimentá-las. Uma lavagem simples não tira isso, porque a garrafa tem uma tonelada de fendas microscópicas para as bactérias se esconderem e se transformarem em limo, que pode causar diarreia, vômito ou sintomas de alergia. As garrafas plásticas porosas são mais hospitaleiras para as bactérias; é melhor escolher vidro ou aço inox. Mas não importa de onde você está bebendo; tente lavá-la de poucos em poucos dias com sabão, ou melhor: uma parte de vinagre e três de água.

PULAR O SABÃO

► A maioria das pessoas tende a ser meticulosa ao lavar as mãos em banheiros públicos. E em casa? Para que esfregar tanto? Afinal, os micróbios do banheiro provavelmente lhe pertencem. E você tem razão, até certo ponto.

"O sistema imunológico é treinado para reconhecer nossos próprios micróbios e se livrar dos outros", explica Shannon Manning, professora associada de microbiologia e genética molecular da Universidade do Estado de Michigan. Mas pense que dar a descarga com o vaso aberto lança no ar partículas invisíveis a quase dois metros por segundo. É só supor que você ficará coberto de borrifos.

"Se pegar um patógeno (organismo que causa doenças) nas mãos e depois, digamos, roer as unhas ou comer um sanduíche, você pode ingerir o patógeno", diz Shannon. Caso isso aconteça e você fique doente, "até os micróbios que você já abriga podem explodir caso o sistema imune tenha de combater outra coisa". Daí a necessidade de se lavar

bem, de preferência com sabão antimicrobiano. Um simples borrifo d'água, além de insuficiente, pode ser pior do que não se lavar, diz Shannon, porque é mais provável que os micróbios desconhecidos grudem nas mãos molhadas.

URINAR NO CHUVEIRO

► Alívio para os que urinam no chuveiro em segredo: na verdade, isso é bastante natural.

"A água quente do chuveiro estimula a bexiga a se contrair", explica Lori Lerner, professora associada e chefe de urologia da Escola de Medicina Chobanian & Avedisian da Universidade de Boston. Um espasmo súbito pode forçar a urina a sair; por sorte, não há necessidade de combater o inevitável. "Na maioria dos casos, a urina é estéril. São apenas eletrólitos de seu próprio corpo que escorrem diretamente para o ralo", explica a Dra. Lori.

E se você estiver nadando numa piscina pública? Tá, tudo bem, a urina dos outros é uma ideia bem nojenta,

mas, novamente, não é tão ruim quanto parece. “Na piscina, por essa mesma razão, a urina fica muito diluída em toneladas de cloro”, diz a Dra. Lori. O corpo humano vaza e, embora tecnicamente qualquer fluido corporal possa conter bactérias patogênicas, se o risco da piscina não fosse minúsculo você já teria ouvido falar em milhares e milhares de infecções diárias. Bem pior do que a piscina quimicamente tratada, acrescenta a Dra. Lori, é um lago cheio de bactérias e dejetos de peixes. Mas, graças à bela paisagem e à boa reputação da Natureza, ninguém se preocupa com isso.

ESPREMER ESPINHAS

► Você é viciado em espremer espinhas? Ora, somos todos amigos aqui. Afinal de contas, por tédio, por vaidade ou pela dose de dopamina (nojento mas verdadeiro: o cérebro recompensa esse mau hábito com uma onda de hormônios felizes), você não é o único. A prova: os inúmeros vídeos no TikTok.

Mas, antes de deixar seu rosto como um campo minado que explodiu, o dermatologista Dustin Portela, do estado americano de Idaho, lembra: basicamente, a espinha espremida é uma ferida aberta na qual as bactérias podem entrar e provocar uma infecção muito contagiosa da pele, como o impetigo, ou uma micose causada por fungos como a cândida. O Dr. Dustin viu espinhas espremidas se transformarem em dolorosos abscessos infeccionados que precisaram de antibiótico e drenagem cirúrgica.

O lado bom é que essa probabilidade é baixa. Portanto, se não consegue tirar os dedos do rosto, o Dr. Dustin sugere que você se lave como um cirurgião. São necessários dois a cinco minutos para esfregar cuidadosamente as mãos e os antebraços com sabão antimicrobiano, de acordo com o Instituto Nacional de Saúde dos EUA. Mesmo assim, o Dr. Portela avisa, “as infecções podem acontecer”. É por isso que ele sugere que você use luvas de látex e, assim que terminar, aplique um curativo medicamentoso na espinha para a lesão sarar mais depressa e evitar que você mexa mais nela. Pois quanto mais se mexe, maior a probabilidade de cicatriz.

O retorno do anel

Ele achou que as alianças dos pais falecidos tinham sumido para sempre

POR *Jonathan Edwards*
DE THE WASHINGTON POST

GARY GUADAGNO TINHA perdido a esperança de achar as alianças dos pais. Em 2011, pouco antes do falecimento da mãe, ele resolveu vender a casa onde passou a infância em Reading, no estado americano da Pensilvânia, e vasculhou tudo atrás delas. Não as encontrou.

Ele imaginou que a mãe, que tinha a doença de Alzheimer, as teria jogado fora. Ficou arrasado, mas não havia mais o que fazer.

"Elas são uma lembrança e fazem parte do legado da família", diz ele.

Uma década se passou, e as alianças não apareceram.

Então, no último setembro, Gary recebeu no Facebook uma mensagem de Hannah Keuscher, que tinha comprado a casa em 2011. Josh Martin, marido dela, havia encontrado uma caixinha de joias com duas alianças dentro de uma luminária da cozinha. O casal desconfiou que teriam valor sentimental para alguém e resolveu devolvê-las.

Anthony e Rosemarie Guadagno trocaram as alianças quando se casaram em 1947 e foram morar na casa de dois quartos no início da década de 1950. Criaram Gary, o filho único, enquanto Anthony trabalhava como mecânico e Rosemarie como dona de casa. "Eles eram um casal muito trabalhador que se amava muito", diz Gary.

Em 1978, quando Gary estava com 15 anos, Anthony teve um infarto e morreu. Rosemarie então começou uma carreira de vinte anos no departamento de suprimentos e transporte de pacientes no hospital onde o marido trabalhara como mecânico de manutenção. Com o avanço do Alzheimer, ela se aposentou em 1998

ILUSTRADO POR *Nadia Radic*

LEONORA LEACOCK VIA THE WASHINGTON POST

e, pouco antes de 2011, escondeu as alianças dentro da luminária.

Hannah não conhecia essa história. Mas, anos antes, por curiosidade, procurou o nome que estava no documento de compra e venda da casa e encontrou o obituário de Rosemarie Guadagno. Em setembro passado, ela o encontrou de novo, localizou Gary no Facebook e lhe enviou a mensagem da descoberta.

Gary ficou chocado ao saber que as alianças tinham sido encontradas e que alguém se dera ao trabalho de procurá-lo. "Fiquei lá dois ou três minutos sentado, piscando para o nada", conta ele.

Gary se dispôs a percorrer os 65 quilômetros de sua casa em Phoenixville, na Pensilvânia, até Reading. Mas Hannah e Josh se ofereceram para lhe levar as alianças.

Algumas semanas depois, os três conversavam na casa de Gary. Hannah lhe contou um incidente acontecido 16 meses depois de comprarem

Gary Guadagno *(à direita)*, com Josh e Hannah, segura as alianças dos pais.

a casa, na época em que a mãe de Gary estava na casa de repouso. Certa noite, ela viu a luz do banheiro se acender e uma sombra entrar. Então, sumiu.

Hannah chamou o marido. Como ele não respondeu, procurou pela casa toda e o encontrou no porão. Ela perguntou por que ele tinha entrado e saído correndo do quarto. Ele respondeu que não tinha ido ao quarto. As pernas de Hannah bambearam e ela chegou a cair. Com medo, o casal revistou a casa, mas não encontrou ninguém.

Enquanto ela contava a história, Gary anotou a data da visita misteriosa de Hannah e Josh: 23 de novembro de 2012. Era a noite em que a mãe morreu. Quando ela se foi, uma enfermeira abriu a janela para deixar que seu espírito escapasse.

"Acho que ela só foi se despedir da casa", diz Hannah.

Quase onze anos depois, a mãe de Gary, de certa forma disse outro olá e se despediu outra vez. Alguém finalmente encontrou as alianças e essa recordação voltou à família.

"Para mim, é importantíssimo estar com as alianças", diz Gary.

Hannah e Josh nem pensaram em ficar com os anéis.

"Eles pertenciam a alguém", diz Hannah. "Tinham uma história."

Além disso, ela se lembrou da noite em que Rosemarie morreu. "Achei que, se não devolvesse as alianças", diz Hannah com uma risada, "ela me assombraria pelo resto da vida."

Remédio para dias difíceis

Esse ritualzinho adorável foi enviado para o boletim *Well* do *New York Times*. Quando chega em casa depois de um dia difícil, qualquer membro cansado da família pode anunciar "lata de sardinha".

Esse é o sinal para todos correrem imediatamente para o quarto, inclusive a pessoa que fez o pedido. Então, todos se empilham na cama, sob as cobertas, e ficam lá, bem aconchegados, até a pessoa se sentir melhor.

NYTIMES.COM

ADEREÇOS: ALMA MELENDEZ PARA HALLEY RESOURCES. RETRATOS FALADOS POLICIAIS: CORTESIA DE BRIAN J DAVIS. STARLING: SNAP / SHUTTERSTOCK

Um artista usa a tecnologia de esboços policiais para confrontar o modo como Hollywood representa personagens literários. O resultado pode surpreender.

É *ASSIM* QUE ELES DEVERIAM SER?

UMA QUEIXA comum dos leitores: "A escolha dos atores foi errada. Não foi *assim* que imaginei [insira o nome de seu personagem literário preferido]".

Mas, para o artista nova-iorquino Brian J. Davis, imaginar é só o começo. Com descrições literais dos personagens de romances famosos e um programa de retrato-falado policial chamado FACES, Brian cria retratos compostos de personagens literários, um detalhe de cada vez, todos escolhidos numa biblioteca com 2 mil traços faciais diferentes. Resultado: *The Composites*, um projeto artístico inquietante que questiona a ideia de como deveriam ser os personagens fictícios famosos. Eis uma seleção de nossos favoritos.

CLARICE STARLING

do romance *Hannibal*

AUTOR

Thomas Harris

DESCRIÇÃO DO LIVRO

"A agente especial do FBI Clarice Starling, 32 anos, sempre aparentou sua idade e sempre deu boa aparência a essa idade, mesmo de farda [...] Ela se via com clareza, via as rugas da idade que apareciam no canto dos olhos [...] Grãos de pólvora queimada do revólver do falecido Jame Gumb marcavam a bochecha [esquerda] com um ponto preto [...] o cabelo era um belo capacete platinado."

FOTOGRAFADO POR *Claire Benoist*

CONDE DRÁCULA

do romance *Drácula*

AUTOR
Bram Stoker

DESCRIÇÃO DO LIVRO "Ali estava um velho alto e bem barbeado, com exceção do longo bigode branco [...]As sobrancelhas eram imensas e quase se encontravam sobre o nariz [...] A boca, até onde eu podia ver sob o pesado bigode, era fixa e de aparência bastante cruel [...] as orelhas eram pálidas, com o alto extremamente pontudo. O queixo era largo e forte, e as bochechas, firmes, embora finas [...] os olhos azuis transformados pela fúria."

ENFERMEIRA RATCHED

do romance *Um estranho no ninho*

AUTOR
Ken Kesey

DESCRIÇÃO DO LIVRO "O rosto dela é liso, calculado e criado com precisão, como o de uma boneca cara [...] o sorriso calmo carimbado em plástico vermelho [...] olhos verdes planos, largos, pintados com uma expressão que diz Eu posso esperar, posso perder um pouco aqui e ali, mas posso esperar e ser calma, paciente e confiante, porque sei que não há nenhuma perda real para mim."

NO SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DO ALTO À ESQUERDA: UNIVERSAL/ KOBAL/SHUTTERSTOCK. UNITED ARTISTS/KOBAL/SHUTTERSTOCK. SNAP STILLS/REX/SHUTTERSTOCK. MOVIESTORE/SHUTTERSTOCK

CARRIE WHITE

do romancer *Carrie*

AUTOR
Stephen King

DESCRIÇÃO DO LIVRO "Ela era muito bonita, com bochechas rosadas e brilhantes olhos castanhos, o cabelo no tom de louro que a gente sabe que vai escurecer e ganhar um tom de rato [...] O rosto era redondo [...] e os olhos eram tão escuros que pareciam lançar sombras como hematomas [...] Os lábios eram cheios, quase exuberantes [...] O cabelo se prendia às bochechas num formato de elmo curvo [...] Aos dezesseis anos, o selo fugidio da mágoa já estava claramente marcado em seus olhos."

JAMES BOND

do romace *Cassino Royale*

AUTOR
Ian Fleming

DESCRIÇÃO DO LIVRO "Enquanto dava o nó na gravata fina, preta, de duas pontas, ele parou um momento e se examinou com calma no espelho. Os olhos cinza-azulados devolveram tranquilamente o olhar com um toque de indagação irônica, e o cacho curto de cabelo preto que nunca ficava no lugar cedeu e formou uma vírgula espessa sobre a sobrancelha direita. Com a fina cicatriz vertical na face direita, o efeito geral era levemente de um pirata."

MEU PET É ESPERTO

Esses bichinhos são mesmo muito inteligentes

PELOS leitores de *Seleções*

Ave nada avoada

Percebi que nossa cacatua Sara Lee era especial quando lhe apresentamos nossa filha recém-nascida e, na mesma hora, ela começou a falar com vozinha suave de bebê em vez dos guinchos estrondosos de sempre. Nos dias seguintes, Sara Lee guinchava todo dia no fim da tarde. Eu ia olhar a porta e não via ninguém. Então, cinco minutos depois, ouvia minha filha se mexer. Depois de alguns dias disso, sempre que Sara Lee guinchava eu ia olhar a bebê em vez da porta. A cacatua estava me avisando que minha filha começava a acordar do cochilo. Eu adorava estar lá toda tarde enquanto a bebê acordava. Sara Lee foi uma babá que qualquer mãe gostaria de ter.

—SUSAN HEITSCH

Obedeça à agenda

Todo dia, às 17 horas, Penny, minha pastora de Shetland, se posta diante da minha poltrona para me avisar que está na hora do jantar. Não o dela; o meu. Ela nem olha a ração enquanto eu não comer. Então, às 21 horas, ela sobe em minha cama e espera que eu vá me deitar. Quando me deito, ela vai para sua cama na sala.

—JANIS ENDSLEY

Inspeção felina

Chamamos nosso gato siamês de Inspetor Monty. Ele não deixa nada passar pela porta – seja um pacote, seja uma bolsa – sem uma revista minuciosa. No verão passado, lavei uma banheira que quase nunca é usada e fui para o quarto. Não demorou para que Monty aparecesse e desse patadinhas em meu cotovelo. Imaginei que ele queria comer; assim, desci a escada atrás dele, mas fiquei surpresa quando ele foi para a sala em vez da cozinha. Havia água por toda parte! Parece que os canos da banheira racharam por falta de uso. Monty foi me buscar e me fez descer dois lances de escada para me mostrar o problema.

—CATHY BROOKS

ILUSTRADO POR *Kevin Rechin*

Uma medida de inteligência

Comprei um carregamento de tiras de borracha com 45 metros de comprimento para construir uma cerca acolchoada para os cavalos. As tiras eram pesadíssimas e precisavam ser cortadas em seções de 15 metros. Pus um marcador na grama e comecei a riscar as tiras, para saber onde cortar. Meu dinamarquês Banner foi comigo; ele segurava as pontas das tiras e as deixava cair bem na marca, como me viu fazer. Trabalhou o dia inteiro comigo, exatamente como faria um auxiliar humano.

—DOROTHY LEE

A oportunidade bate à porta

Nossas 27 galinhas passam o dia ciscando no terreiro e voltam ao calor e ao abrigo do galinheiro à noite. Certa noite, uma galinha chamada Pullet deve ter se afastado mais do que de costume e perdeu a hora de entrar no galinheiro. Ao se ver trancada do lado de fora numa noite fria, fez o que qualquer galinha jovem e inteligente faria: bateu na porta. Minha mulher ouviu alguém na porta da frente e se surpreendeu ao ver Pullet batendo as asas contra a porta, aguardando ser recolhida.

—JERROLD KUYPER

Cão autolimpante

Certo dia, ficamos na rua muito mais tempo do que esperávamos, e Pixie, nossa chihuahua espertíssima, urinou no chão. Na volta, a encontramos ao lado da poça, com cara de culpada... e uma esponja aos pés, com a porta do armário da pia aberta. Eu sempre quis saber: se tivéssemos chegado ainda mais tarde, ela tentaria limpar tudo?

—BETTY HASS

Código calçadista

Nosso cão Chase persegue os gatos quando os deixamos sozinhos. Por isso, o colocamos no canil quando saímos de casa. Certo dia, notei que Chase aguardava ao lado do canil quando eu me preparava para trabalhar. Mas, nos fins de semana, quando eu me preparava para alimentar os cavalos, ele aguardava junto à porta. Dava a impressão de que ele sabia que dia era... mas como? Com o tempo, percebi que era meu calçado. Os sapatos sociais lhe diziam que eu ia trabalhar e ele ficaria no canil. As botas revelavam que íamos ao estábulo.

Troquei de calçado algumas vezes para testar e confirmei que era isso mesmo.
—RANDE BLANCHARD

Camaradagem

Um de nossos bezerros teve conjuntivite e ficou temporariamente cego. Ele contava com o restante do rebanho para guiá-lo. Certo dia, quando o rebanho voltava ao estábulo, um dos outros bezerros parou de repente e correu de volta por onde tinha vindo. Dali a cinco minutos, ele reapareceu com o colega cego ao lado. Foi a coisa mais doce e inteligente que já vi naqueles grandes animais.
—TRUDY OLSEN

Momento eureca

Nosso gato Charlie exige atenção na hora que quer. Quando se sente ignorado, ele vai até o interruptor de luz mais próximo, olha várias vezes pra nós (última chance de mudarem de ideia!) e o desliga. Depois que nos faz levantar para acender ou apagar a luz, ele dá um miado, como se dissesse: Está prestando atenção agora?
—REBECCA SMITH

Depois do bipe

Meu marido encontrou Lester quando ainda era um gatinho. Lester ama demais meu marido. Anda atrás dele por toda parte e o observa atentamente, por mais chata que seja a tarefa. Durante anos, o despertador do meu marido tocou às 5 da manhã, e Lester estava bem ali para garantir que ele se levantasse para trabalhar. Finalmente, meu marido se aposentou, mas Lester não; ele ainda pulava na mesinha de cabeceira às 5 da manhã todos os dias e miava até meu marido se levantar. Certo dia, por acidente (assim pensamos), Lester apertou o botão da secretária eletrônica que anunciava o dia e a hora. E passou a fazer isso todo dia exatamente às 5, até trocarmos o aparelho.
—CAROL ROESEMANN

O melhor truque

Quando ela era filhote, treinamos nossa Pinscher para bater à porta do porão quando precisasse sair. Certo dia, anos depois, ela bateu à porta, mas, quando a abri, ela correu de volta escada acima. Voltei à cozinha e descobri que ela só precisou de alguns segundos sem supervisão para engolir meu almoço. Imagine minha surpresa quando, semanas depois, assim que recuperou minha confiança, ela usou o mesmo truque. Agora, ponho o prato no micro-ondas (que chamamos de zona de segurança) quando ela bate à porta na hora das refeições.
—JANE WOLDRING

Para a frente e para trás

Olho o futuro porque é lá que vou passar o resto da vida.

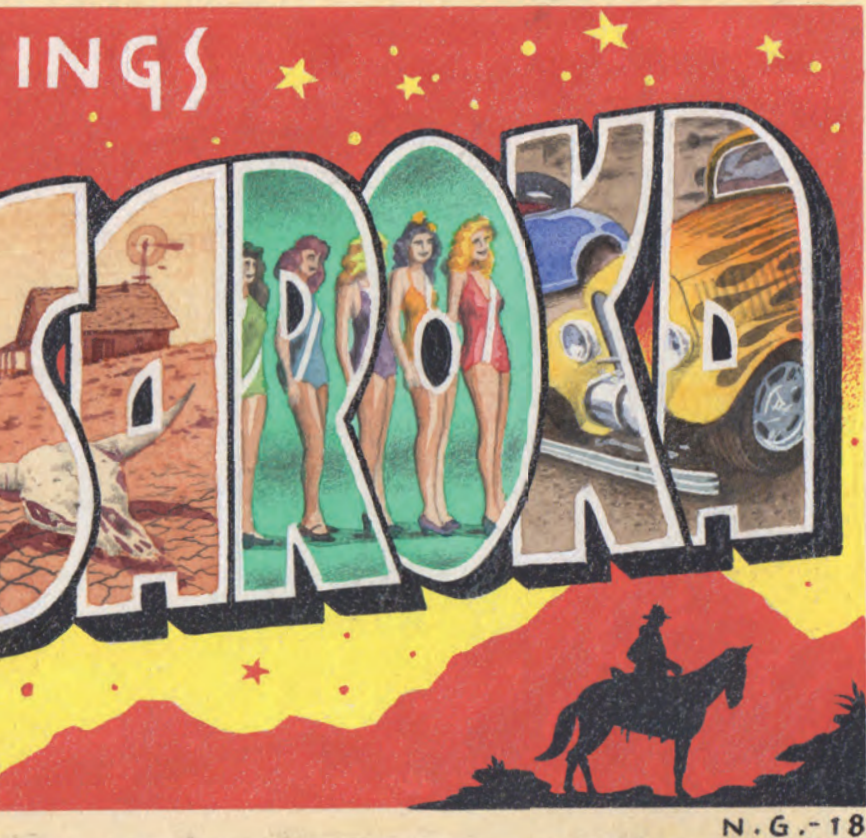
GEORGE BURNS

8 quase estados

Se alguns cidadãos americanos tivessem conseguido a independência desejada, o país teria mais algumas estrelas na bandeira.

PELOS EDITORES DE *SELEÇÕES*

REBELDES QUE LUTAVAM pela independência criaram os Estados Unidos, e não surpreende que esse espírito borbulhasse em escala menor durante décadas. De costa a costa e por várias razões, facções de cidadãos propuseram se separar de seus estados. É óbvio que não conseguiram, senão hoje os Estados Unidos seriam mais de cinquenta. Mas alguns chegaram perto e redigiram constituições, elegeram governadores e sonharam com nomes. Embora tenham sido quase esquecidos, a história desses oito estados que quase existiram ainda é fascinante.

ILUSTRAÇÕES DE *Neil Gower*

ABSAROKA

Em 1939, os sócios do Rotary Club de Sheridan se uniram a A. R. Swickard, ex-jogador profissional de beisebol, com o plano de defender os ranchos das pradarias do norte de Wyoming e do oeste de Dakota do Sul e declarar um novo estado (ao qual depois acrescentaram o sul de Montana). Chamaram o novo lar proposto de Absaroka, nome derivado da palavra *Apsáalooke*, da língua da tribo Crow, que significa “filhos do pássaro de bico grande”.

Já sofrendo com a devastação da grande seca da região e a indiferença

que percebiam nos legislativos estaduais, a área ficou ainda mais insatisfeita com seu quinhão minúsculo de ajuda no New Deal, programa do governo federal de auxílio para dar fim à Grande Depressão. Com sinceridade brincalhona, Swickard se proclamou governador e promoveu um concurso de beleza de Miss Absaroka. Criaram-se placas de carro e, quando o rei da Noruega visitou a região, houve declarações duvidosas de reconhecimento oficial. Hoje, o Absaroka State Takeover, uma exposição folclórica com *pinups* e carrões turbinados, acontece todo ano em Sheridan, no estado de Wyoming.

DESERET

Em 1849, colonos mórmons tentaram reivindicar uma imensa região no sudoeste do país, perto das Montanhas Rochosas e da Sierra Nevada, que abrangia partes de nove estados atuais: Califórnia, Oregon, Nevada, Utah, Wyoming, Idaho, Novo México, Arizona e Colorado. Eles estabeleceram um governo próprio baseado em princípios mórmons, como a poligamia, e elegeram como seu governador Brigham Young, líder da igreja. Deseret (que significa "abelha" no Livro dos Mórmons) seria o maior estado do país, mas muitos se opunham à ideia. Em 1850, o governo federal optou por dar a Young e a seus seguidores o território muito menor do Utah. Ainda assim, durante anos, um grupo de bem-intencionados anciãos mórmons se reunia secretamente depois de cada sessão legislativa e reescrevia as novas leis do dia sob o nome de "Estado de Deseret".

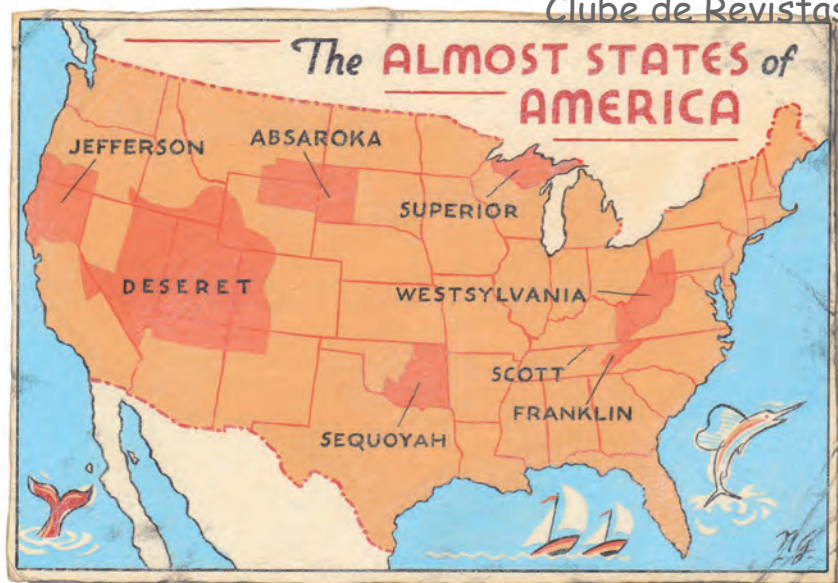
FRANKLIN

Depois da Guerra de Independência, parte das terras de fronteira da Carolina do Norte (hoje, a porção nordeste do Tennessee) foi inicialmente povoada por cerca de 50 mil pioneiros que não se sentiam representados pela distante capital do estado. Assim, votaram pela separação, deram ao novo lar o nome de Frankland e se instalaram com uma constituição, um governador e uma milícia.

Mais tarde, o nome foi mudado para Franklin, em homenagem a Benjamin Franklin, na esperança de conquistar seu apoio. Eles chegaram a criar moeda própria, não baseada em notas e moedas, mas em couro de animais; o governador recebia um salário de 1.000 peles de veado, o secretário de Estado ganhava 450 peles de foca.

Em quatro anos, a rebelião murchou e, em 1789, os líderes de Franklin decidiram voltar a fazer parte da Carolina do Norte. Esse estado de vida curta gerou uma cláusula na Constituição dos EUA que proíbe a divisão dos estados para formar novos sem a aprovação dos órgãos legislativos.

JEFFERSON

Desde pelo menos 1854, habitantes do sul do Oregon e do norte da Califórnia pensavam em formar o estado

O mapa completo dos Estados Unidos, incluindo os Quase Estados da América.

de Jefferson. Quase um século depois, em 1941, o prefeito da pequena cidade costeira de Port Orford, no Oregon, com um juiz da Califórnia e um senador estadual, fizeram campanha pela autodeterminação: pecuaristas e outros moradores ocuparam uma estrada perto da fronteira entre os estados em defesa da ideia. Com um "governador provisório" e centenas de cidadãos em marcha pelas ruas da capital do estado proposto para proclamar a flor estadual ("Qualquer uma, menos o amor-perfeito!"), Jefferson começou a parecer uma possibilidade real. Mas o ataque a Pearl Harbor desviou a atenção do país e deu fim ao movimento, embora alguns candidatos a jeffersonianos ainda alimentem esperanças. (Com o passar dos anos, duas facções diferentes do Texas e uma do Kansas também propuseram que seus novos estados se chamassem Jefferson.)

SCOTT

Para surpresa até dos amantes da geografia, tecnicamente o estado perdido de Scott existiu até 1986. Durante a Guerra de Secessão, o condado de Scott, no acidentado leste do Tennessee, optou por se separar do resto do estado. Seus cidadãos eram o povo robusto da montanha, não grandes

Um cartão-postal: "Lembrei de você quando estive em Superior."

fazendeiros nem donos de escravos. Não confiavam na "classe dos plantadores" nem nos "oligarcas do algodão" e não tinham qualquer interesse em se juntar a eles na Confederação que defendia a escravidão. Na verdade, quando o restante do estado aprovou a saída da União, 95% dos moradores da área votou para ficar nela e se declararam o estado livre e independente de Scott. O governo estadual do Tennessee praticamente os ignorou, mas a Confederação despachou tropas para exigir lealdade. Os soldados logo foram expulsos das montanhas, e diz a lenda que levaram consigo os documentos da criação de Scott para destruir todas as provas de sua existência. Depois da guerra, o minúsculo estado de Scott foi praticamente esquecido até o aniversário de 125 anos do Tennessee, quando o estado optou por participar da comemoração e solicitar a readmissão.

SEQUOYAH

Em busca de reivindicar para si uma parte dos Estados Unidos, em 1905 os nativos conceberam o estado de Sequoyah. Com o nome do líder cherokee que inventou a linguagem escrita da tribo, Sequoyah se baseava numa região do então chamado Território Indígena e que hoje forma o leste de Oklahoma, para onde os nativos americanos foram levados pelo governo.

As tribos receberam soberania por uma série de tratados, mas o clima político estava mudando; em 1898, o Congresso aprovou a Lei Curtis, que logo anularia o sistema de governo tribal. Os líderes das "cinco tribos civilizadas" (cherokee, choctaw, creek, chickasaw e seminoles) solicitaram seu próprio estado de Sequoyah. Mas o Congresso negou. Em vez disso, o presidente Theodore Roosevelt decidiu que o Território Indígena passaria a fazer parte de outro novo estado, o Oklahoma.

SUPERIOR

A Península Superior de Michigan contém cerca de um terço da terra do estado e boa parte dos recursos madeireiros e de mineração, mas só 3% da população mora lá, o que faz seus habitantes se sentirem sub-representados no governo estadual. Os *yuppers*, como se intitulam esses habitantes, chamavam de *trolls* os moradores do sul do estado, que vivem abaixo da ponte suspensa de 6,5 quilômetros que conecta as duas partes sobre o Estreito de Mackinac.

Esporadicamente, durante mais de um século, a rivalidade entre o norte e o sul do estado provocou ideias de secessão entre os orgulhosos *yuppers*, tanto que a península passou por alguns nomes propostos, como Superior, Sylvania ("agradável área florestada", ideia supostamente de Thomas Jefferson) e Ontonagon, nome de uma aldeia e um condado da região. A última vez que uma proposta de independência foi a plebiscito na década de 1980, a iniciativa de secessão não obteve a maioria necessária de deputados estaduais para que o plano fosse levado ao Congresso.

WESTSYLVANIA

Antes da Guerra de Independência, um grupo de especuladores de terras tentou criar uma colônia chamada Vandalia, formada pela Virgínia Ocidental, pelo oeste da Pensilvânia e pelo leste do Kentucky de hoje. A guerra frustrou o plano e, em 1776, eles tentaram reformar esse seu lar de adoção como estado da Westsylvania. Mas a iniciativa fracassou, pois o Congresso ignorou a petição. Frustrados, os habitantes ameaçaram criar o novo estado mesmo assim. Mas a Pensilvânia, que na época incluía quase a região toda, aprovou uma lei que qualificava a iniciativa como traição sujeita a pena capital, o que logo sufocou o levante.

FONTES: MENTALFLOSS.COM (27 DE SETEMBRO DE 2012), © 2012 DE MENTAL FLOSS INC.; PACIFIC STANDARD (13 DE MARÇO DE 2018), © 2018 DE THE SOCIAL JUSTICE FOUNDATION.

Depois do mais difícil

Não quero fazer exercícios. Quero *ter feito* exercícios.

@AKILAHGREEN

Confissões de uma *nerd das palavras*

Criar um dicionário não é nada fácil. Conheça os maravilhosos excêntricos calados que, de palavra em palavra, querem melhorar seu vocabulário.

POR *Kory Stamper*

Do livro *Word by Word*

TONY LUONG/THE NEW YORK TIMES/REDUX

A IMENSA MAIORIA DAS PESSOAS nem pensa no dicionário: como o universo, ele meramente *existe*. Para um grupo, o dicionário chegou à humanidade vindo do céu, um tomo sacro de verdade e sabedoria, tão infalível quanto Deus. Para outro grupo, o dicionário é uma brochura que você comprou na mesa das pechinchas, por 10 reais, porque você achou que adultos deveriam possuir dicionários. Nenhum dos grupos percebe que o dicionário, on-line ou encadernado em couro, é um documento humano, compilado, revisado e atualizado constantemente por pessoas reais, vivas e esquisitas.

Na cidade de Springfield, no estado americano de Massachusetts, num

local eufemisticamente chamado de "bairro em transição" (às vezes o tráfico de drogas acontece no estacionamento, e existem buracos de bala no vidro de segurança nos fundos do prédio), há duas dúzias de pessoas que passam os dias úteis sem fazer nada além de escrever definições de dicionário – para o *Merriam-Webster*, para ser exata –, peneirando, classificando, descrevendo a linguagem e colocando-a em ordem alfabética. São nerds de palavras que passam a vida quase toda pensando profundamente em advérbios e ficando cegos de forma lenta e inexorável. São lexicógrafos. Essa é a minha tribo.

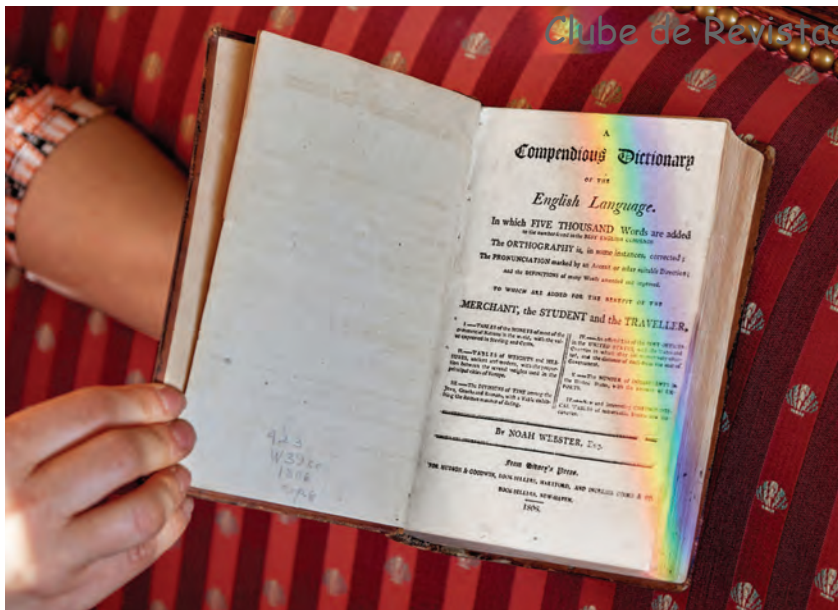
No *Merriam-Webster*, só há duas exigências formais para ser lexicógrafo: ter um diploma em qualquer curso superior de faculdade ou universidade oficiais e ser falante nativo de inglês.

Muitos ficam surpresos (e talvez levemente chocados) ao saber que não exigimos que os lexicógrafos sejam linguistas ou formados em Letras. A realidade é que um grupo diversificado de servos produzirá definições melhores. Quase todos os lexicógrafos são "definidores gerais", ou seja, definem todo tipo de palavra, de todas as áreas, do tricô à história militar e às corridas de carros envenenados. Embora não seja preciso ser especialista em todos os campos concebíveis para definir o vocabulário usado em cada um, há determinados campos cujo léxico é um pouco mais obscuro do que outros.

Em consequência, temos na equipe um quórum de formados em letras e linguística, mas também economistas, cientistas de todos os jaezes, historiadores, filósofos, poetas, artistas plásticos, matemáticos, especialistas em negócios internacionais e medievalistas suficientes para organizar uma Feira Renascentista.

Exigimos que nossos lexicógrafos sejam falantes nativos de inglês por uma razão muito prática: é nesse idioma que nos concentramos, e é preciso dominar todas as suas expressões e todos os elementos lexicais. A triste realidade é que, em nosso trabalho diário de lexicógrafos, leremos alguns bons textos e muitos textos medíocres e horrorosos. É preciso ser capaz de saber, sem que lhe digam, que "*the cat are yowling*" (o gato estão urrando) não é gramaticalmente correto, mas que "*the crowd are loving it*" (a multidão estão adorando) é só uma concordância muito britânica.

Há alguns requisitos adicionais, tácitos e imensuráveis para ser lexicógrafo. Em primeiríssimo lugar, é preciso possuir o chamado *Sprachgefühl*, palavra

"SIM, QUERO FICAR SOZINHA O DIA INTEIRO PENSANDO EM PALAVRAS. SERIA INCRÍVEL!"

Primeira edição de 1806 de *A Compendious Dictionary of the English Language*, de Noah Webster.

TONY LUONG/THE NEW YORK TIMES/REDUX

alemã adotada pelo inglês que significa "sentimento da linguagem".

O *Sprachgefühl* é uma enguia escorregadia, um zumbido esquisito no cérebro que avisa que "plantar alface" e "plantar desinformação" são usos diferentes de *plantar*, o tique no olho que avisa que "*plans to demo the store*" não se refere a um passeio instrutivo para aprender a comprar (*demo* = demonstração), mas a uma certa exuberância no uso da marreta (*demo* = demolir). Nem todo mundo tem *Sprachgefühl*, e a pessoa só sabe que está sob a posse dele quando mergulha até o joelho no idioma inglês, tentando ao máximo navegar por esse pântano imundo. Uso "sob a posse de" deliberadamente: ninguém jamais terá *Sprachgefühl*; na verdade, o *Sprachgefühl* é que nos tem, como um duende teutônico que se instala na base do crânio e martela sua cabeça toda vez que você lê algo como "*crispy-fried rice*" (arroz frito crocante) no cardápio. O duende enfiará as unhas em seu cérebro e, em vez de pedir comida chinesa para viagem, você ficará paralisado no balcão, se perguntando se "*crispy-fried rice*" se refere a arroz comum frito rapidamente por imersão ou ao prato conhecido como "*fried rice*" (arroz frito), talvez preparado de um modo

novo e empolgante. Você pensa: será que aquele hífen é apenas um equívoco ou... E seu duende teutônico ri e enterra ainda mais as garras.

É preciso ter o temperamento adequado para ficar oito horas por dia sentado em silêncio quase absoluto e trabalhar inteiramente a sós. Outras pessoas estarão na sala – você vai ouvi-las folheando papéis e murmurando para si mesmas –, mas não haverá quase nenhum contato com elas. Na verdade, você é avisado disso várias e várias vezes.

Quando fiz a entrevista para o meu primeiro emprego como assistente editorial, conheci Fred Mish, então editor-chefe do *Merriam-Webster*. Ele deu uma olhada no meu currículo e perguntou, com alguma incredulidade, se eu gostava de interagir com os outros, porque, se gostasse, era preciso que eu entendesse que o emprego não prometia nada assim. "O bate-papo no escritório, do tipo que você provavelmente está acostumada", disse ele com uam dose de mau humor, "não conduz à boa lexicografia e não acontece."

Emily Brewster, que foi editora do *Merriam-Webster* durante mais de 15 anos, resume o desejo secreto de todo lexicógrafo. "Sim, é isso que eu quero fazer. Quero passar o dia inteiro sozinha num cubículo, só pensar em palavras e não falar com mais ninguém. Seria incrível!"

Essa é uma boa razão para o silêncio. A lexicografia é uma mescla de ciência e arte, e ambas exigem o compromisso com a concentração calada. O trabalho do definidor é encontrar as palavras certas e exatas para descrever o significado de outra palavra, e isso exige uma torção grave do cérebro. O termo *measly*, por exemplo, em geral é usado para significar "pequeno", e pode-se definir a palavra simplesmente assim e ir em frente. Mas há um tipo específico de pequenez em *measly* que não é a mesma pequenez associada à palavra *teeny* (miudinho). *Measly* envolve uma certa pequenez rabugenta, suja, mesquinha, e assim, como definidor, você começa a perambular pelas estradas e vielas do idioma à procura da palavra certa para descrever a pequenez peculiar de algo como *measly*. Não há nada pior do que estar a apenas uma sílaba do ideal perfeito e platônico da definição de um termo, ser capaz de vê-la agachada nas sombras da mente, e ela sumir num salto quando seu colega começa uma longa conversa em voz alta a respeito dos novos filtros de café. (No *Collegiate Dictionary*, 11ª edição, *measly* é definido como

HÁ UM TIPO DE PEQUENEZ RABUGENTA EM *MEASLY* QUE NÃO ESTÁ ASSOCIADA A *TEENY*.

"desprezivelmente pequeno". Emily acha que essa talvez seja a melhor definição do livro inteiro.)

Na verdade, há uma terceira idiossincrasia da personalidade requerida na lexicografia: a capacidade de fazer a mesma tarefa em silêncio até o universo desmoronar sobre si mesmo como um suflê na ventania. Não é só que definir, em si, seja repetitivo; é que, tradicionalmente, o cronograma dos projetos de lexicografia é tão longo que poderia ser medido com sensatez usando eras geológicas. Nosso último dicionário impresso completo, o *Webster's Third New International*, exigiu de uma equipe de quase 100 revisores e 202 consultores externos 12 anos para ser escrito.

A lexicografia se move tão devagar que os cientistas a classificam como um sólido. Quando termina de definir, você revisa; quando termina a revisão, revisa de novo; quando termina a segunda revisão, é preciso fazer a terceira, porque houve mudanças que é preciso conferir outra vez.

O processo é mágico, frustrante, mundano, transcendente e dá nó no cérebro. É preciso pôr de lado os preconceitos linguísticos sobre o que torna uma palavra digna ou bela para contar a verdade sobre a linguagem. Em última análise, é uma demonstração de amor por um idioma que foi chamado de desagradável e impossível de amar. Quando sai um dicionário, não há nenhuma grande festa ou comemoração. (Barulhenta ou social demais.) Já estamos trabalhando na próxima atualização, porque a língua mudou. Nunca haverá uma pausa. O dicionário fica desatualizado no instante em que está pronto.

Falantes de inglês e ortografia

Aqui estão as cinco palavras em inglês mais difíceis de soletrar para os americanos, com base numa busca no Google:

Restaurant (restaurante)

Pneumonia

Appreciate (apreciar, agradecer, compreender)

Receipt (recibo)

Beautiful (bonito)

MENTAL FLOSS

"Nunca pensei no lado bom de cavar fossas."

Como ex-paramédico de combate no Vietnã, fui convidado a discursar na comemoração do Dia do Memorial dos Veteranos de Guerras no Exterior, em Grants Pass, no estado americano do Oregon. Minha mulher e nossas filhas de 3 e 7 anos estavam na plateia. Infelizmente, a de 3 anos ficou impaciente com a espera da Guarda Aérea Nacional, que sobrevoaria o local para iniciar o programa, e perguntou:

– Mãe, quando começa a guerra?

—JOHN BLANCHARD

Tínhamos acabado de jantar na casa do meu filho. Um convidado, major do exército, disse que lavaria a louça.

– Não precisa – afirmou minha nora. – Ainda não tirei a louça limpa da lava-louça.

– Eu mesmo tiro – insistiu o major.

– Mas você não sabe o lugar de cada coisa.

– Se eu não descobrir, porei no lugar onde deveria estar.

—BRAD FARRAR

– Alguém aqui sabe dirigir um jipe? – berrou o sargento instrutor.

Tínhamos acabado de chegar à Base Lackland da Força Aérea, no Texas, e estávamos em fila, prontos para o trabalho na cozinha. Seis voluntários, ansiosos para não ter de descascar batatas, deram um passo à frente.

– Ótimo! – disse o sargento. – Se sabem dirigir, não será difícil passar pano no piso do refeitório.

—CHELLI, *operador de rádio*

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes* *na página 22.*

CARTUM DE *Bill Thomas*

O Brasil é o maior produtor mundial de café. Assim, nada mais apropriado que sermos especialistas no vocabulário ligado a essa bebida, que serve tanto para animar quanto para aquecer o coração. Pegue seu cafezinho e filtre as respostas antes de virar a página.

POR *Sarah Chassé e Beatriz Medina*

1. affogato *s.m.*
A xarope de baunilha
B cappuccino com leite de soja
C espresso com sorvete

2. boba *s.m.*
A chocolate com toques de pimenta
B chá de bolhas
C infusão de frutas

3. cereja *s.f.*
A sabor de frappuccino
B fruto maduro do café
C infusor de chá

4. crema *s.f.*
A espuma marrom
B calda de caramelo
C creme de avelãs

5. demitasse *s.f.*
A prensa francesa
B sanduíche cortado em pedaços pequenos
C xícara pequena

6. doppio *adj.*
A duplo
B com canela
C feito com água fria

7. frappé *adj.*
A com sabor
B com creme
C gelado e batido

8. macchiato *s.m.*
A mancha de café
B café com leite espumoso
C pó de café usado

9. marinheiro *s.m.*
A forno industrial
B tipo de café descafeinado
C grão de café com película

10. matchá *s.m.*
A saquinho de chá
B chá verde em pó
C chá indiano com leite

11. mocha *s.m.*
A café com leite e chocolate
B chaleira de cobre
C caixa para guardar chá

12. mole *adj.*
A tipo de café coado
B tipo de café adoçado
C tipo de café brando e suave

13. percolar *v.*
A filtrar
B moer
C cafeinar

14. ristretto *s.m.*
A barista jovem
B área ao ar livre
C café mais forte

15. robusta *s. 2 gên.*
A variedade de café
B tipo de xícara
C com menos açúcar

Pode me chamar de Starbuck(s)

Em 1971, um professor de inglês, outro de história e um escritor decidiram abrir um café em Seattle. Eles queriam homenagear os antigos comerciantes que transportavam os grãos de café nos navios com o nome. Um dos sócios sugeriu *Pequod* – o navio do livro *Moby Dick*, de Herman Melville. Como não foi aprovado, o grupo pesquisou antigos garimpos da região e encontrou um chamado Starbo. Isso trouxe à mente Starbuck, primeiro-imediato do *Pequod*. Adicionaram um s no final e nasceu uma lenda.

RESPOSTAS

1. affogato (C) *espresso com sorvete*
Em seu primeiro dia em Roma, Helena pediu um *affogato* após o almoço.

2. boba (B) *chá de bolhas*
Criado em Taiwan, o *boba* é uma mistura de chá com leite, xarope de frutas e bolinhas de sagu.

3. cereja (B) *fruto maduro do café*
Carregado de *cerejas* vermelhas, o cafeeiro é lindo.

4. crema (A) *espuma marrom*
O espresso bem-feito é coberto por uma camada de *crema*.

5. demitasse (C) *xícara pequena*
O café deve ser servido em uma *demitasse*.

6. doppio (A) *duplo*
Carlos estava com sono e pediu um *doppio*.

7. frappé (C) *gelado e batido*
Bata café solúvel, leite gelado e gelo e terá o refrescante café *frappé*!

8. macchiato (B) *café com leite espumoso*
O leite é vaporizado antes de ser adicionado ao *macchiato*.

9. marinheiro (C) *grão de café com película*
Um café com muitos *marinheiros* antes da torra não é de boa qualidade.

10. matchá (B) *chá verde em pó*
O *matchá* tem um sabor herbáceo e terroso.

11. mocha (A) *café com leite e chocolate*
Armando precisa emagrecer, mas o *mocha* é sua perdição.

12. mole (C) *tipo de café brando e suave*
Os grãos de café *mole* afetam a qualidade do lote.

13. percolar (A) *filtrar*
Para extrair o sabor, é importante *percolar* o café de forma lenta.

14. ristretto (C) *café mais forte*
O *ristretto* é preparado com a metade da água.

15. robusta (A) *variedade de café*
O café *robusta* pode ser plantado à beira-mar e tem mais cafeína do que a variedade arábica.

Classificação

9 OU MENOS: Descafeinado
10 A 12: Regular
13 A 15: Gourmet

Fato ou ficção?

MÉDIO Decida se cada declaração é fato ou ficção. Para revelar a solução da pergunta-bônus no pé da página, escreva as letras indicadas pelas respostas nas lacunas numeradas correspondentes. Vire a página de cabeça para baixo para ver as respostas.

1. O romance mais vendido de todos os tempos é *O código Da Vinci*.
FATO: D **FICÇÃO: E**

2. No Hemisfério Norte, a lua da colheita é sempre em setembro.
FATO: A **FICÇÃO: N**

3. Em inglês, um bando de papagaios é um "pandemônio".
FATO: D **FICÇÃO: P**

4. O campeão do U.S. Open ganha um prêmio maior do que a campeã.
FATO: D **FICÇÃO: O**

5. Não se deve usar silver tape como fita isolante.
FATO: R **FICÇÃO: E**

6. Em média, as pessoas recebem 120 e-mails por dia.
FATO: F **FICÇÃO: R**

7. O mês de *setembro* é o que mais aparece nas músicas de sucesso.
FATO: I **FICÇÃO: A**

8. O Paraná é o estado mais plano.
FATO: P **FICÇÃO: N**

9. A Casa Branca nem sempre teve esse nome.
FATO: A **FICÇÃO: O**

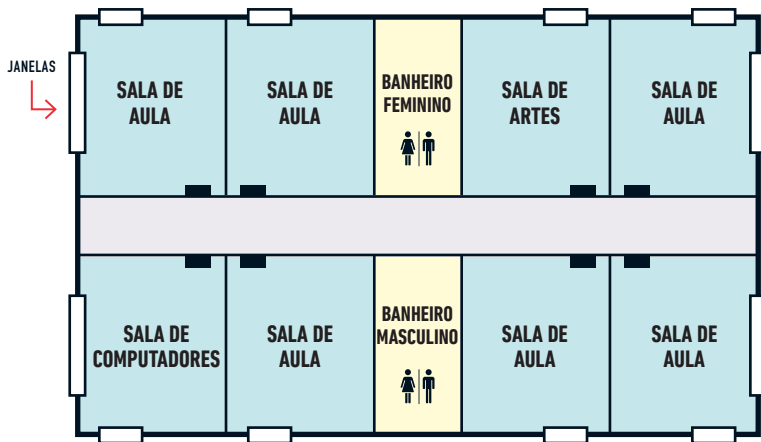
PERGUNTA-BÔNUS Que substância geradora de bem-estar é liberada no cérebro quando praticamos nossos *hobbies*? (Precisa de ajuda? Consulte "Como os *hobbies* nos ajudam" na página 40.)

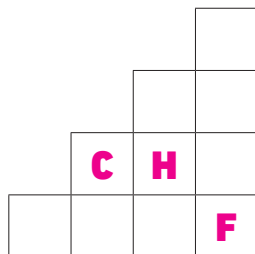
___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9

Respostas: 1. Ficção. O romance mais vendido é *Dom Quixote*, com mais de 500 milhões de exemplares. **2.** Ficção; também pode ocorrer em outubro. **3.** Fato. **4.** Ficção; os dois ganham 3 milhões de dólares. **5.** Fato. **6.** Fato. **7.** Fato. **8.** Ficção; é Rondônia (o Paraná nem está entre os mais planos). **9.** Fato; foi chamada de Mansão Executiva e Palácio Presidencial até 1901, quando Theodore Roosevelt mandou gravar "The White House" ("Casa Branca") em seu papel timbrado. **Pergunta-bônus:** Endorfina.

Colegas de sala?

FÁCIL O ano letivo está começando e as amigas Bela e Abigail torcem para ficar na mesma sala. A partir do diagrama e das pistas a seguir, determine se ficarão ou não.

✦ A sala de Bela tem janelas que dão para fora em mais de uma parede.
✦ A sala de Abigail fica no mesmo lado do corredor que o banheiro masculino.
✦ As garotas não estão em salas que fiquem diante nem ao lado de uma sala especializada.

Continue

DIFÍCIL Examine a sequência abaixo; quais são os três símbolos seguintes?

Encaixe de A a J

MÉDIO Insira as letras de A a J no diagrama, uma em cada quadrado, de modo que duas letras consecutivas na ordem alfabética não se toquem, nem mesmo nos cantos. Colocamos três letras para começar. Consegue completar o diagrama?

EMILY GOODMAN (COLEGAS DE SALA?) EMILY GOODMAN (CONTINUE). FRASER SIMPSON (ENCAIXE DE A A J).

Decifrador

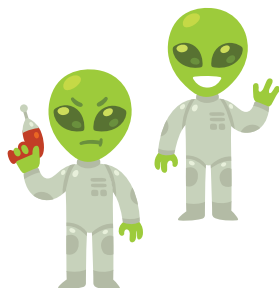
MÉDIO Deduza o número secreto que tem quatro algarismos diferentes de 1 a 9. A tabela mostra quatro palpites, ao lado da pontuação de cada um, representada por bolinhas. Qualquer algarismo do palpite que esteja na mesma posição que no número secreto recebe uma bolinha roxa; o algarismo que estiver no número secreto, mas em posição diferente, recebe uma bolinha branca. O algarismo que não estiver no número secreto não ganha bolinha. Cabe a você determinar os algarismos indicados pelas bolinhas. Qual é o número secreto?

1	9	6	3	● ○
3	5	1	4	○ ○ ○
8	5	6	2	●
7	8	3	4	● ○

Aritmética alienígena

FÁCIL Uma nave espacial pousa em seu quintal e dela saem dois homenzinhos verdes. Um deles lhe explica que seu povo dominará este planeta, a menos que você prove que a Terra abriga vida inteligente com a solução do seguinte problema de matemática:

"Nossas observações", diz ele, "mostram que, aqui, metade de 12 é 6. Mas, em nosso planeta, é 8. Pela mesma proporção, qual é a metade de 36?"

Qual é a resposta que salva o planeta Terra?

RESPOSTAS

Colegas de sala?
As meninas realmente estão na mesma sala, a do canto inferior direito.

Continue

Os quatro primeiros símbolos determinam a ordem dos naipes: paus, ouros, copas e espadas. Passamos pela ordem em sequência até voltarmos a paus. Depois continuamos, pulando um naipe de cada vez, até voltarmos novamente a paus. Seguimos mais uma vez, agora pulando dois naipes de cada vez, até voltarmos a paus. Então, pulamos três naipes de cada vez, ou seja, temos paus lado a lado. Agora, precisamos pular quatro de uma vez, de modo que os símbolos seguintes são ouros, copas e espadas.

Encaixe de A a J

			G
		J	B
	C	H	D
I	E	A	F

Decifrador
1432

Aritmética alienígena
24. O que os alienígenas chamam de "metade" é o que chamamos de "dois terços".

FRASER SIMPSON (DECIFRADOR). EMILY GOODMAN (ARITMÉTICA ALIENÍGENA). SUDOWOODO/GETTY IMAGES (ALIENÍGENAS)

RIR
É O MELHOR *remédio*

Duas mulheres conversam sobre livros. Uma delas diz:

– Gosto de livros em que a gente não sabe o desfecho e tudo pode ter um final feliz ou acabar em tragédia.

A outra pede:

– Um exemplo?

– Livros de receitas.

—FABRICIO P. DANTAS, *Coqueiro Belém (PA)*

Um cliente fica tão satisfeito com a refeição num restaurante italiano que insiste em cumprimentar o cozinheiro. O proprietário o leva até a cozinha.

– Sua pizza é extraordinária – diz o cliente ao chef. – Acabei de voltar da Itália, e a sua é melhor do que todas as que comi lá.

– Naturalmente – diz o cozinheiro. – Lá, eles usam queijo nacional. O nosso é importado!

—NMGASTRONOME.COM

Ao explorar uma caverna, o homem cai num buraco. O colega grita:

– Você se machucou?

– Não! – ele responde.

– Como pode cair nesse buraco e não se machucar?

– Porque ainda estou caiiiiiiiiindo!

—GARY KATZ

Um homem entra num bar com uma torta na cabeça. O bartender pergunta:

– Por que você está

"Rapunzel está em casa?"

CARTUM DE *Phil Witte*

Onde foram criados os bonecos com cabeça de mola? Na Terra do Não.

—RODNEY JURGENSEN

com uma torta na cabeça?

– É uma antiga tradição de família – responde o homem. – Toda terça-feira, colocamos tortas na cabeça.

– Hoje é quarta.

– Caramba – diz o homem. – Estou parecendo um idiota.

—WRESTLINGCLASSICS.COM

A campainha toca às 2 da manhã e acorda o casal. O marido desce a escada correndo, abre a porta e encontra um sujeito em pé na chuva forte.

– Preciso de um empurrão – diz o sujeito.

O marido bate a porta e volta para a cama com raiva.

– Quem era? – pergunta a esposa.

– Um cara querendo um empurrão – ele responde.

– Querido, ele está em dificuldades. Não custa ajudar.

O marido se arrepende, então desce a escada, abre a porta e grita:

– Ei, amigo, onde você está?

– No balanço! – responde o outro.

—JEFF COOK

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400.
Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na *página 22.*

ESSA MATÉRIA É UMA PIADA

Algumas áreas de estudo não escapam de uma boa dose de humor. Veja como uma homenagem algumas dessas tiradas:

Literatura clássica: O pouco conhecimento de mitologia grega sempre foi meu calcanhar de Aquiles.

História: Ninguém deveria se surpreender com a ascensão da União Soviética depois da Segunda Guerra Mundial. Afinal, havia bandeiras vermelhas por toda parte.

Química: Fui ler um livro sobre o hélio. Era impossível baixá-lo na mesa.

Português: Um clichê entra no bar – fresco como a brisa, belo como a lua e afiado como uma lâmina. Como não queria encontrá-lo, o sinônimo entrou no boteco.

Matemática aplicada: Um estatístico se afogou ao atravessar um rio. É estranho, porque a profundidade média era de apenas um metro.

Meteorologia: O astrônomo sueco Anders Celsius morreu em 1744 aos 42 anos. Mas seu rival, Fahrenheit, insistia que ele tinha morrido com 108.

Física: Por que Isaac Newton não se desviou da maçã? Porque não entendeu a gravidade da questão.

Latim: Um romano entra num bar, ergue dois dedos e diz: “Cinco cervejas, por favor!”

CHRIS CLOR/GETTY IMAGES (CERVEJA). 4FR/GETTY IMAGES (MÃO)

ONDE? ONDE?

COM 10 METROS DE ALTURA e adornada com meias gigantes, a Maior Cômoda do Mundo homenageia as fábricas de móveis e meias da região. Passou por algumas reformas desde a instalação original em 1926, e seu dono atual é a universidade que existe ali. Onde fica?

- **A** Gardner, Massachusetts
- **B** Lancaster, Pensilvânia
- **C** High Point, Carolina do Norte
- **D** Danbury, Connecticut

BRYAN POLLARD/ALAMY STOCK PHOTO

RESPOSTA: C. High Point, Carolina do Norte.